

ほけんだより 6月

令和8年 6月8日
大田区立大森第一中学校
保健室



台風が来たんですね!

～そろそろ梅雨入りです～

例年、東京では6月の第2週目頃から梅雨入りします。

梅雨前線が停滞するようになると、保健室には「頭痛」を訴える人が多く来室します。

全く感じない、という人もいると思いますが、「わかる～」という人も多いはず。

頭痛は大きく2種類に分けられます。

① 片頭痛 (偏頭痛と表記することもある)



★ 痛みが始まる前に、チカチカした光が見えたり、

ぼやけて見えにくくなったりすることがあります。
(ない人もいます)

★ その後 めがみやおてに、目の周囲が ズキズキしてきます。吐き気やお腹を伴うことがあります。

★ 1時間ほどで おさまる人もいますが、長いと 半日～3日続くこともあるようです。

★ 月に何度も頭痛がある人は、小児科 または 脳神経外科・脳神経内科でみてもらいましょう。

★ ストレス・緊張・睡眠不足・睡眠のとりすぎ・人混み・特定のにおい・食品(チョコレート・チーズ・パンコク類など)等で誘発されることもあります。

★ 特に前日にも 7℃以上 気温が高い日、

台風前後、梅雨前線が活発な時

は注意が必要です。

この症状を「閃輝暗転」と言いますが、人によって様々な症状が出ます。

★ 視野の半分がモザイクに見える

★ 白い光がたかたか浮いて見える

★ 赤や緑の線が見える... など。



症状が出たら

おでこや目のまわりを冷やし、
暗い所で休養します。
お風呂は×。要は！

ウラも
あります



緊張型頭痛



★ 頭全体が重く、締めつけられるような痛みがあります。

日常生活は何とかできるけれど、ダラダラと1週間

以上続くこともあります。

人によっては半年以上続くこともあるようです!!

★ 原因は 体の緊張 と 心の緊張 から。

① 体の緊張は、長時間同じ姿勢で作業（勉強やパソコン、スマートフォンの使用等）をすることにより、

筋肉の緊張が高まり、血流が悪くなるため

起ります。

② 心の緊張は、心配事や不安があったり、元々「繊細な性格」で ストレスを感じやすいとすると血流が悪くなり頭痛がおこりやすいです。

おすすめストレッチ

① 両肩を上げて、ストンと落とす。力は入らずに10~20回。

② 首を右に倒し、右手を頭の上にのせて、左肩の力を抜いて右側にゆっくり倒す。左側も同様に5~10回。

症状が現れる

- ・ ホットタオルで目を覆う
- ・ お風呂でゆっくりお風呂に入る
- ・ ストレッチを筋向をほぐす（特に首、肩、鎖骨部）

おまけ 7つのちがいをさがしてみよう！（答えは右下）



これは...2階のカーテン/非常口の表示/右端の男子が持っているバット/右端の男子が持っているバット/左奥から2番目の男子の向き/手前側前衛の男子のラケット/手前側後衛の男子のラケット