

ほけんだより2月



ずつう ひ
2月22日は頭痛の日

令和7年2月20日(木)
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

マイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等は、
現在、布田小学校では報告されておられません。

最近の来室理由で最も多いのが「頭痛」です。今回は、特に多い「片頭痛」と「緊張型頭痛」について紹介します。

片頭痛

- 頭の片側、または両側がズキンズキンと脈打つように痛む。
- 吐き気がする。
- 光や音に敏感になる。
- 頭痛が起きる前にチカチカした光が見えることがある。

【原因】頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がる。

⇒ 静かな暗い部屋で休む。痛むところを冷やす。前兆を感じたら早めに薬を飲む。(薬がある場合)

緊張型頭痛

- 頭全体が締め付けられるように痛む。
- ズキンズキするような痛みはない。
- 吐き気や、光・音過敏はない。

【原因】首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積される。

⇒ ストレッチや軽い運動、入浴で血行をよくする。

頭痛ダイアリーについて



頭痛の起こり方、痛みの強さ、痛みが続いた時間、飲んだ薬、天気、睡眠時間、食事の内容などを日記のように書き出しておくことで、どんなときに痛みが起こりやすいか知ることができます。

★市販の頭痛薬を週に何度も、あるいは連日使用するような状態が続く場合には、病院を受診するようにしてください。薬物乱用頭痛といって、解熱鎮痛薬の使用過多により、むしろ頭痛の頻度を高めてしまったり、薬の効果を弱めてしまうこともあります。月に10日以上、市販の頭痛薬を使用しているような方は注意が必要です。



こころの救急箱



けがをして血が出たときにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだりします。では、心が疲れたり、傷ついたりしたときはどうしますか？
体と同じように、心にも手当てが必要です。自分の気分を良くしたり、リラックスしたりする方法を、たくさん「こころの救急箱」に入れておきましょう。
日常生活の中でどんどん使って、お気に入りの方法をみつけてください。

●体を動かす



心と体をリラックスさせる効果があります。体が疲れてしまわないくらいで「すっきりした！」と思えるくらいの運動がおすすめです。



●深呼吸をする



不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸をしてみましょう。心の中で大丈夫と言いながら不安や焦りを呼吸と一緒に吐き出しましょう。

●体ほぐし運動をする



体の筋肉を「ぎゅー」と縮めてから、「だらーん」と力をゆるめると体全体がじんわり温まりほぐれます。



●紙に書き出す



悩みを文字で書いてみると、今まで思いつかなかったような別の考え方を発見できるかもしれません。



心の手当てはいろいろあります。

「これが正解」というものではありません。自分に合った手当ての方法をいろいろさがしてみましょう。

こころの救急箱を作ってみよう

書いてね





- ・哭の写真を見る(特にコーギー)。
- ・好きな歌手の曲を聴く。
- ・信頼できる人に話を聞いてもらう。
- ・好きな香りの入浴剤を入れたお風呂に入る。
- ・ストレッチをする。

【例】吉田先生のこころの救急箱