ほけんだより2月











令和7年2月20日(木) 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りません。

まいきん らいしつりゅう もっと おお へんすつう 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。

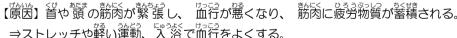
- ○
 頭の片側、または一面側がズキンズキンと脈行つように痛む。
- ○叶き気がする。
- 光 や音に敏感になる。

【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)

きんちょうがたずつう 緊張型頭痛

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





ップするなど、麓麓な前の組みがされています。

♥ 頭痛ダイアリーについて (***)

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。

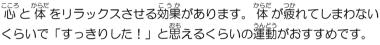
★市販の頭痛薬を週に何度も、あるいは連日使用するような状態が続く場合には、病院を受診するように してください。繁物計用頭痛といって、解熱鎖痛繁の使用過多により、むしろ頭痛の頻度を高めてしまっ たり、薬の効果を弱めてしまうこともあります。 斉に 10 日以上、市販の頭痛薬を使用しているような芳

きゅうきゅうばこ 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 ^{やす} 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? がらだとがないように、 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「こころの教急箱」に入れておきましょう。 にちじょうせいかっ なか 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







●深呼吸をする 🍥

不安や繁張が強くなると、『韓のが驚くなりがちです。 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 •

ゕらた きんにく 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

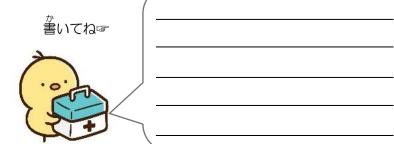
●紙に書き出す∥

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芳を発覚できるかも 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







- ・ 犬の 写 賞 を 見る (特にコーギー) 。
- ・ 好きな敬学の^き曲^くを聴く。
- ・信賴できる父に「話」を聴いてもらう。
- ・好きな***りの気が剤を入れたお風名に入る。

【例】 吉田先生のこころの 救急 箱