



大河内小学校
保健室
令和7年7月

天気が悪いと、頭が痛くなったりしませんか？

天気がよくなないと頭が痛くなったりする人がいます。先生もその1人で、この大河内小のお友だちの中にもそういった症状のある人いますね。

頭痛がすると、頭の一部が「ズキズキ」「ガンガン」「ギュー」といった痛みが出たり、ひどい時は気分が悪くなったりします。そういった頭の痛みはもしかすると、「片頭痛」や「緊張性頭痛」と言われるものかもしれません。

	片頭痛	緊張型頭痛
痛みがおこる原因	天気が急に悪くなったり、よくなった りする気圧の変化	長い時間座って首や頭の筋肉が緊張して、血液のめぐりが悪くなり、筋肉につかれがたまることによる
どんな痛み	頭の片側または両側が「ズキズキ」と脈打つ痛み	頭全体が「ギューツ」としめつけられるような痛み
痛み以外の症状	音や光に敏感になる 吐き気を感じ、吐いてしまうことも。	なし
予防方法	病院で薬をもらう 市販薬を買って、学校に持ってくる	軽く運動したり、ゆっくりお風呂につかることで血液に流れをよくする。 日頃から運動をするくせをつける。

ずつうよぼう 頭痛予防のための「頭痛予防体操」

① 「コマ体操」・・・頭と首をささえている筋肉と神経をストレッチ。



足を肩はばに開き、正面を向く。
頭は動かさず、両肩を大きく回す。
1日2分くらい行う。
※ 座ったままでもOK

② 「肩グルグル体操」・・・肩を回すことで筋肉をストレッチし、血液の流れをよくする。首や肩の凝りを和らげる。頭痛がある時、ない時、どちらでも行える。



両ひじを90度程度まげ、肩を中心にして、前から後ろへ大きく5回まわす。
後ろから前へ5回まわす。
前後あわせて10回2セット。

まだまだ暑い日が続きます。

今年も災害級の暑さが続いています。熱中症はとても怖い病気です。しっかりと水分補給、日かげでのこまめな休けい、規則正しい生活リズムなどを実践し、熱中症対策を行いましょう。4月～6月の暑さ指数の集計は次のようになりました。

4月 安全(4)日、注意(1)日、警戒(0)日、嚴重警戒(0)日、危険(0)日

5月 安全(5)日、注意(6)日、警戒(3)日、嚴重警戒(0)日、危険(0)日

6月 安全(2)日、注意(9)日、警戒(4)日、嚴重警戒(3)日、危険(2)日

すでに「危険」の日が出ています。油断せずに、熱中症対策を続けましょう。