

# ほけんだより7月

家庭数配付

令和3年7月9日  
練馬区練馬第三小学校  
保健室

## 小学生によく起こる頭痛について

頭痛には、いろいろな種類があり、頭にけがをしたときやかぜをひいたときのように原因がはっきりしているものと、原因がよくわからないものがあります。

頭痛は、症状によって病気の種類が違い、適切な対応も異なるため、どこが、どのように痛いのかなどの症状をよく確かめて、伝えることが大切です。

毎日ぐっすりねむり、栄養バランスの良い食事をとって規則正しい生活をすることや、適度な運動をすることは、頭痛の予防に役立ちます。

指導 筑波学園病院小児科／東京クリニック小児・思春期頭痛外来 藤田 光江 先生

### 小学生に多い頭痛

#### 原因がはっきりしている頭痛

・頭をぶつけた・ぶつかった



・かぜなどの感染症



・副鼻くう炎などの病気



どの頭痛の場合も、痛みが強かったり、長く続いたりするときには病院へ行きましょう。また、それまで感じたことのない激しい痛みや手足のしびれ、めまい、ふらつきなどの症状があるときは、すぐに病院へ行きましょう。

#### 原因がよくわからない頭痛



##### 片頭痛

- ・頭の前のほうの片側（または両側）が痛い
- ・ずきずき（ずきんずきん）、どくんどくと痛む
- ・中等度～重度の痛み（つらい痛み）
- ・2時間～72時間続く
- ・体を動かすと痛みが強くなる
- ・気持ちが悪くなったり、吐いたりすることもある
- ・テレビや電気を消すと痛みが落ち着く



##### 緊張型頭痛

- ・頭全体や頭の後ろの方が痛い
- ・しめつけられたり、押さえつけられたりするように痛む
- ・軽度～中等度の痛み（我慢できるくらいの痛み）
- ・30分～7日間続くこともある

## 頭痛の様子を記録しよう

頭痛には、いろいろな種類があり、それぞれに対応の仕方が違います。頭痛を感じたときは、いつ、どこで、どのように痛むのかなど、頭痛の様子をできるだけ記録し、受診しましょう。

- ・ どこが痛むのか
- ・ どのように痛むのか
- ・ どのくらい続いているのか
- ・ 他の症状はあるのか
- ・ その他に気が付いたこと（睡眠不足、チョコレートを食べた、痛くなる前に目の前がちかちかした、天気が悪くなると痛む、目も痛いなど



## 頭痛をおこさないためには

原因がよく分からない頭痛の場合は、早寝早起きをして、朝ご飯をきちんと食べるなどの規則正しい生活をする事や、運動不足・水分不足に気を付けましょう。

肩回りの筋肉をほぐすために、首をゆっくり回してみたり、肩の上下運動を行うと、頭痛や目の疲れも解消できます。

学校では、水分をこまめにとるように声かけをしています。1日中マスクをしていて、酸素不足も頭痛の原因になることがありますので、ソーシャルディスタンスが十分に取れているときは、マスクを外して、深呼吸してみましょう。横隔膜が動いているな〜と、思うくらい思いっきり深い呼吸ができると自律神経も整います。意識して深呼吸をしてみてください。

## 3年生 歯磨き指導



7/1（木）に歯科衛生士さん2名と学校歯科校医の押尾先生が『上手な歯の磨き方』について、お話ししてくれました。新型コロナウイルス対策で、染め出しなし、歯ブラシでの実践なし、手鏡で自分の歯を見るのもなしでしたが、鉛筆を歯ブラシの代わりに持ち、マスクの上から磨いたつもりになって動きました。クイズもあり、とても楽しく学習できました。子供たちの感想を少し紹介したいと思います。

- ・ 歯垢は、何なのか知らなかったけれど、まさかむし歯の原因と知りびっくりしました。
- ・ 初めて知ることが多かったので、この学習を生かして、日常生活に生かしていきたい。
- ・ 歯は、人間に必要なものだ分かった。
- ・ 歯磨きの仕方が、間違っていたので、家に帰ったらやり直したいです。このまま知らなかったらむし歯になるところだったので、ありがたいです。
- ・ 歯ブラシは、一か月に一回取り換えることを知りました。毛先がボサボサになったら取り換えると思っていた。
- ・ いつも夜親に磨いてもらっているけれど、歯磨き粉は少し（1cm）でよいことを伝えたいと思います。
- ・ ぼくは、歯磨きが苦手なので、これからしっかりむし歯にならないように予防していきたいです。