



# ほげんだより 10月

令和4年 9月30日  
仙台市立遠見塚小学校

## 10月の保健目標

目を大切にしよう/姿勢を正しくしよう

【児童の皆さんへ】

### 「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

朝晩は涼しさを感じられるようになりましたが、  
日中はまだ暑いくらいですね。服装選びに迷う人も多いのではないのでしょうか。

暑さ、寒さに対応できるよう「ぬぐ」「着る」がしやすい服装選びをしましょう。半そでの洋服の上に、長そでを「着る」。そして暑くなったら「ぬぐ」というように自分で調節してみましょう。

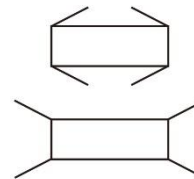


見える？見えない？

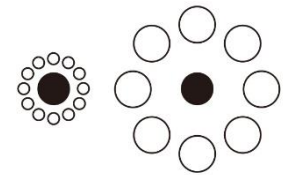
## 「錯視」あれこれ

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見えることなどを「錯視」(目のさっかく)といいます。あなたの目もだまされてしまうかも？！

①四角い部分の大きさをくらべると？



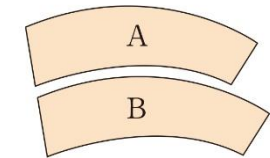
②黒い丸の大きさは？



③2本の横線の長さは？



④2つのおうぎ形の大きさは？



目の愛護デー



### 10月10日は目の愛護デー

目の健康のために、このようなことに気をつけてください。

- タブレットやスマホ、ゲームの画面を長時間見続けない
- 本を読んだりゲームをするときは明るい部屋で
- 前がみが目にかからないようにする
- テレビは2m、ゲーム・本は30cm目から離して見る

実際は？

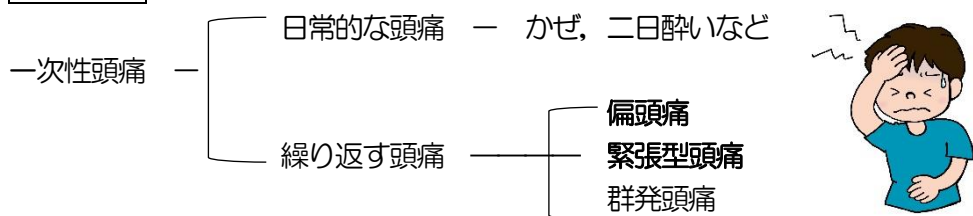
- ①上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ
- ②左のほうが大きく見えるが、同じ大きさ
- ③上のほうが長く見えるが、同じ長さ
- ④Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ

【保護者の皆様へ】

## 大人も子供も気になる「頭痛」の話

保健室に来る理由で最も多いものは「頭痛」です。繰り返し、頭痛を訴えるお子さんも多くいます。長年頭痛に悩まされている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

### 頭痛の種類



二次性頭痛 — 緊急治療が必要な頭痛（ここでは省略します）

### 偏頭痛と緊張型頭痛について

	偏頭痛	緊張型頭痛
痛みのメカニズム	頭の血管への刺激 →血管の収縮 →血管の拡張 →痛み	身体的ストレス 精神的ストレス →頭～肩の筋肉に負担 →血行不良 →痛み
症状	・頭痛は片側 (両側のこともある) ・ズキンと脈打つような痛み ・吐き気や嘔吐を伴う ・体を動かすと悪化する	・頭痛は両側、頭全体 ・しめつけ感、圧迫感 ・吐き気や嘔吐を伴わない ・体を動かしても悪化しない

### 「いつものことだから」と我慢していませんか？

お子さんも保護者の皆様も「低気圧だから」「薬を飲めば治るから」「熱はないから」と、**頭痛が治まるまで我慢していませんか？**

偏頭痛による欠勤、仕事の能率低下による間接的経済損失は年間 1 兆 5000 万円といわれるデータがあるそうです。（養護教諭を対象にした研修で学びました。）規模を小さく、お子さんに置き換えて考えてみると、頭痛によって授業に集中できない、痛みによって友人とのコミュニケーションに妨げが出る（痛いときにニコニコお話できませんよね）、ひどければ学校を休むなどたくさんの影響が考えられます。

保健室でも、「朝から痛いなと思っていただけ、そのうち治ると思って」とギリギリまで我慢するお子さんがいます。休養で治まらないときは、熱がなくてもお迎えをお願いするなどしています。

### どうやって頭痛とつきあっていけばいいの？

緊張型頭痛であれば、ストレッチや入浴、マッサージなどで痛みを軽減することもできます。

偏頭痛であれば、まぶしさ、騒音を避ける。血管を拡張する成分を含む食べ物（オリーブオイル、チーズ、チョコレート、赤ワイン）の摂り過ぎに気をつけるなどで予防することができます。

市販薬を飲んだり、自分でできる対処法もありますが、繰り返し起きる頭痛は**「いつものことだから」と我慢せず、受診をすることをお勧めします。**

通いやすいかかりつけの病院でも良いですし、しっかり診断・治療をしたいという場合は**「頭痛外来」や「頭痛専門医のいる病院」を探しても良いと思います。**

### 頭痛についてもっと知りたい、管理したい方

○頭痛ダイアリー・・・頭痛が起こった日時、どのような痛みか、どれくらい痛みが続いたかなどを記録することで、自分の頭痛が起こりやすい状況などを把握し、受診の際に医師への説明もスムーズになります。「頭痛ダイアリー」と検索すると、日本頭痛学会や製薬会社のHPからダウンロード可能です。

○頭痛一着・・・気圧の変化による体調不良が起こりそうな時間帯の確認や、痛み・服薬記録ができる気象予報士が開発した気象病対策アプリです。