



令和7年1月7日  
小方中学校保健室

あけましておめでとうございます。令和7年は『巳年』。巳年は、「これまで努力してきたことが実（巳）を結びはじめる年」だといわれています。また、へびは脱皮をすることから、新たな挑戦や変化に前向きになるといわれています。

皆さんも失敗を恐れずに、色々なことにチャレンジしてください！  
この1年が、幸せで実り多い年になりますように…

### 1月の保健関係行事

- 1月10日（金）…身体測定 3年
- 1月17日（金）…身体測定 1年
- 1月20日（月）…身体測定 2年

### ♡1月のカウンセリング実施日♡

1月8日（水）、22日（水）、24日（金）  
★今年度のカウンセリング実施日も残り少なくなりしました。予約を希望される場合は、早めにご連絡ください。

## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

**早起き**

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

**朝ごはん**

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

**運動**

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

12月26日に広島県全域に『インフルエンザ警報』が発令されました。全国的にこの時期の発生数は、過去10年で最多となっているそうです。

3学期は、学年末テスト、3年生の入試、卒業式など、とても大切な行事が控えています。流行を予防するためにも、一人一人が感染予防に心がけましょう。



「手洗い」「うがい」「マスク」  
基本の予防もしっかりと!!

### 感染予防に役立つ あんなこと こんなこと

その他にも…

**換気** 2カ所開けて、空気を流そう

**保湿** 水分補給・保湿クリーム…うるおいある生活を

**マスク** 学校で必ず着用し、着用時は必ず手洗い

**歯みがき** お口の中のケアで感染リスクが10分の1!!

ご確認ください

### ★主な学校感染症の出席停止期間や報告書について

感染症の種類	出席停止期間	報告書
インフルエンザ	発熱後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	保護者が記入
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで	保護者が記入
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	医療機関で医師が記入
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が、かさぶた化するまで	医療機関で医師が記入
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで	医療機関で医師が記入

※報告書の提出がない場合、出席停止扱いになりません。

不明なことがありましたら、学校（保健室）までご連絡ください。



2年生からの質問！！ 『頭が痛くなった時に、したらよいこと。痛みが楽になる方法を知りたい。』

## 頭痛の症状をチェック！ あなたの頭痛タイプ診断

頭痛は種類によって症状や原因が異なります。  
自分が、どの頭痛タイプに当てはまるのか、チェックしてみましょう。

- こめかみから目の辺りで  
脈打つようなズキンズキンとした  
断続的な痛みがある(△)



- 光や音に敏感となり、吐き気を伴う(△)  
 週に1回～月に数回起きる(△)  
 頭痛が起きる前にキラキラした光、ギザギザの光が見える(△)  
 後頭部を中心に頭全体が締めつけられるような鈍い痛みがある(○)  
 肩や首のコリ、目の疲れを伴う(○△)



- 体を動かしたり、  
マッサージしたりするとよくなる(○)  
 温めるとラクになる(○)



片頭痛(△)の数

個

緊張型頭痛(○)の数

個

※数値が同数となった場合は片頭痛と緊張型頭痛の混合型頭痛の可能性がります。  
※頭痛の強さや頻度には個人差があります。また突然激しい頭痛がしたり、痛みが徐々に強くなるなど、いつもの頭痛と違うと感じたり、不安な点がある場合は、すぐに専門医へ相談してください。

## 片頭痛と緊張型頭痛の対策と予防

頭痛にはさまざまなタイプがあります。頭痛のタイプによって対処法が異なります。自分がどのタイプの頭痛なのかを知ることが大切です(片頭痛と緊張型頭痛を合併する場合があります)。

### 片頭痛

頭の片側(または両側)がズキズキと強く痛み、吐き気を伴ったり、光や音、においに敏感になることがあり、日常生活に支障が出ます。片頭痛が起こる前には、目の前がチカチカする、目が回る(めまい)などの症状が現れる場合もあります。ストレスや精神的な緊張、疲労、睡眠の過不足、天候の変化や温度差などが引き金になります。

### 片頭痛が起きたときの対策

- 痛む箇所を冷やす
  - 明るい光を避けて、静かな場所で休む
- \*何度も片頭痛が起きるようであれば、受診して薬をもらっておくと安心ですね。



### 緊張型頭痛

後頭部、こめかみ、額を中心に、圧迫されるような、締めつけられるような痛みや「重い」痛みが発生して、しばらく続きます。吐き気が起こることもありますが、嘔吐するまでひどくなることはまずありません。頭、首、肩の筋肉の緊張によって血行が悪くなるのが主な原因ですが、精神的な緊張が引き金になることもあります。

### 緊張型頭痛が起きたときの対策

- 体を温めて血行をよくする
- ストレッチや軽い体操をして、筋肉の緊張をほぐす
- ストレスを解消する

