



益富中学校 保健室
令和8年度 No.2
(R8.6.11)

6月に入り、気温が高い日が増えてきました。暑さに体がまだ慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。熱中症を予防して、これから始まる暑い夏を乗り越えましょう。

熱中症を引き起こす3つの要因

要因その1 環境

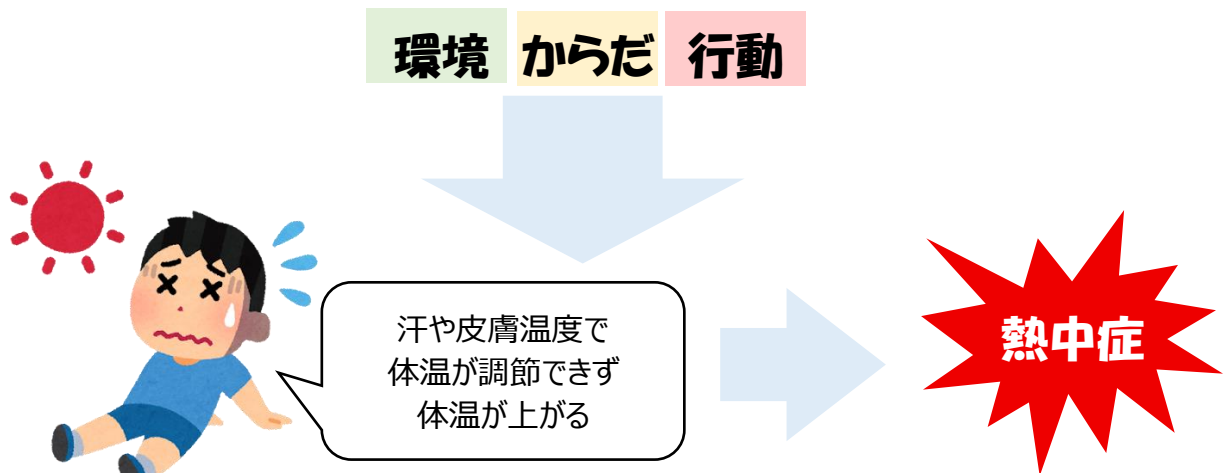
- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・湿度が高い
- ・閉め切った室内
- ・風が弱い
- ・エアコンのない部屋
- ・急に暑くなった日

要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児
- ・肥満傾向の人
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・睡眠不足

要因その3 行動

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



熱中症を予防するには？

涼しい服



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



頭痛との付き合い方

東海地方が梅雨入りしたというニュースが入りました。**天候の変化が大きい梅雨の時期は、頭が痛くなったり、めまいがしたりするなどの体調不良になりやすいです。**天候の変化によって起こる頭痛のことを「**天気痛**」と呼ぶことがあります。「天気痛」は医学的な正式名称ではありませんが、梅雨の時期の気圧変化や湿度の上昇、寒暖差などがきっかけとなり、**自律神経のバランスが乱れる**ことで頭痛が起こりやすいと考えられています。

益富中学校の保健室でも、天気の悪い日には「頭痛」で来室する人が増えます。頭痛を抱えながら、学校生活を送るのはとても辛いと思います。頭痛への対処方法を知って、痛みを上手にコントロールできるといいですね。我慢できないほど辛いときは、一度医療機関を受診することも考えてみてください。

頭痛の種類

- 【 **片頭痛** 】 … **ズキズキと脈打つような痛み** 片側だけ痛むこともあれば、両側に痛みができることもある
天候の変化、睡眠不足、ストレス、月経、空腹などがきっかけになることもある
- 【 **緊張型頭痛** 】 … **頭全体が締め付けられるような痛み**
肩こりや首のこり、長時間の同じ姿勢、精神的な緊張などが関係する
- 【 **群発頭痛** 】 … 片側の目の奥からこめかみにかけて、**非常に強い痛み**
痛みと同じ側の目の充血、涙、鼻水を伴うことがある



対処方法

片頭痛の対処法

- ・片頭痛は、動くことによって悪化します。できるだけ暗く静かな部屋で、横になって休みましょう。
- ・保冷剤や濡れタオルなどで痛むところを冷やしましょう。血管が収縮することにより、痛みが和らぎます。

緊張型頭痛の対処法

- ・頭の周りや首の筋肉、肩の緊張をほぐす。蒸しタオルなどで血行を促進しましょう。。
- ・精神的なストレスによる頭痛の場合は、音楽を聴いたり、ストレッチをしたり、リラックス出来る時間を作り、緊張をほぐすようにしましょう。

※痛みが強いときは、早めに市販薬や処方してもらった薬を飲みましょう。

頭痛に効くツボ

