



ほけんだより6月



令和7年6月25日
荒川区立原中学校
保健室

梅雨に入り、じめじめした日や雨の日が続いているな、と思ったのも束の間、先週は最高気温35℃に至るような日が続きました。体がまだ暑さに慣れていない時期ですから、熱中症に十分注意しましょう。

今月の「ほけんだより」ではこの時期、悩まされる人が多い「頭痛」、それから暑さが本格的になる前に知っておきたい「熱中症」についてお伝えします。

「頭痛」のはなし

頭痛と言っても原因、症状の種類や強さも人それぞれです。自分の頭痛のタイプやそれにあった対処法を身に付けていきましょう。

【身近な頭痛の種類】

片頭痛 (へんずつう)	頭の片側、もしくは両側のこめかみ付近がズキンズキンと脈打つように痛む。吐き気や嘔吐(おうと)が伴うこともある。いったん痛み出すと寝込んでしまうなど、日常生活に支障が出る。
緊張型頭痛	同じ姿勢でずっといるなどして、頭～肩にかけての筋肉が緊張し、血流の悪化・疲労物質の蓄積によって、神経を刺激して痛みを引き起こす。精神的な疲れがたまると起きることもある。にぶい痛みが特徴。予防と症状の緩和に「頭痛体操」がおすすめ！ ↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

頭痛を起こさないために…

- ・頭痛体操で頭や首の筋肉をほぐす。
- ・寝不足、寝過ぎに注意！
- ・食事を抜くなどの不規則な生活をしない。

頭痛が起きたときにできること

- ・薬を飲む。(我慢せず痛み初めに飲むと効果◎、薬が効かない・薬を飲む頻度が多い場合は病院を受診する。)
- ・暗く静かな部屋で安静にする。
- ・保冷剤や氷まくらで頭を冷やす。

緊張型頭痛の緩和、片頭痛の予防・早期発見に

頭痛体操



体操の方法を動画でご紹介
一緒にやってみましょう！



「熱中症」のはなし

気温が高い日のなかでも、湿度が高く、蒸し暑い日は特に熱中症に注意が必要です。

熱中症とは・・・気温や湿度が高い環境で、発汗による体温調節がうまくできなくなり、体の中に熱がこもり、様々な症状が起きる。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。

1回あたり200mL（コップ1杯）程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。

糖分の多いものや

カフェインの含まれたものは

日常的な水分補給には向きません。

なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水以外なら、ノンカフェインの麦茶も！

水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。

例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。

夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。

