



能登川高校 保健室発行 R8年1月

- *「ほけんだより」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- *保護者の方にも読んでいただきましょう
- *本校HPにも掲載しています。

インフルエンザ ⇒ 対策徹底を！

- **健康観察**（発熱や咳など風邪症状がある場合は、登校を見合わせ自宅で休養。学校で体調不良になった時は教員に相談し早退。必要に応じ医師受診。）
- **換気**（教室を閉め切らない。セーター、上着、ひざ掛け等で温度調整。）
- **こまめに石鹼で手洗い**（うがいも有効。）
- **必要に応じマスク**（咳エチケット。喉の加湿に有効。）
- **免疫力を保つ**（十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、運動、保温が大切。）
- **部活動時の注意**（接触が多くなり感染リスクが高まる。みんなで声かけあって感染予防。）

カゼ、
ひいたかも
と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもつている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。

水分

脱水を起こさないよう、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。

栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

■ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

多くの人が悩む頭痛、あなたはどの種類？

頭痛を改善する第一歩は、まずその正体を知ることです。頭痛にはいくつかの種類があり、それぞれ原因や症状、対処法が異なります。何となく痛みをやり過ごすのではなく、自分の頭痛のタイプを理解して、適切に対処することが大切です。



頭痛の種類は、おもに「一次性頭痛」と「二次性頭痛」に大きく分けられます。まずは、それぞれの症状と特徴は以下のとおりです。

一次性頭痛（片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛）とは？

一次性頭痛とは、脳の病気などが隠れているわけではなく、ただ痛みが続いたり繰り返したりするタイプの頭痛です。脳や神経に異常がない頭痛で頭痛全体の8割を占めています。発作のように突然始まり、しばらくすると痛みを感じなくなるため、ずっと痛みが続くわけではないのが特徴です。命に関わることはほとんどないため、医療機関を受診しない人が多いのも現状です。しかし、そのまま放置してしまうと日常生活に支障をきたす恐れがあります。

一次性頭痛の代表的なものは「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」の3つです。片頭痛はズキズキと脈打つ痛みで、光・音過敏や吐き気をともない、ホルモンや神経血管の反応が関与します。緊張型は筋肉の緊張やストレスが原因で鈍く締め付ける痛みが続きます。群発頭痛は目の奥へ強烈な痛みが集中し、発作が周期的に繰り返されます。

一次性頭痛は、頭痛の頻度や強さで日常生活に支障が出ている場合や薬が効かない場合は、我慢せず専門医を受診することが重要です。

The diagram compares three types of primary headache:

- 片頭痛 (Migraine):** Headache on one side or both sides. Symptoms include pulsating pain, nausea/vomiting, sensitivity to light/sound, and triggers like stress or food. Associated symptoms: ブルブル (throbbing), 吐き気や嘔吐がある (nausea/vomiting), 光や音に過敏になる (sensitivity to light/sound), 安静にしていると楽になる (relief from rest), 目がチカチカする (eyes feel strained).
- 緊張型頭痛 (Tension-type headache):** Pain in the head, neck, and shoulders. Symptoms include constant pressure-like pain, tension in the muscles, and triggers like stress or poor posture. Associated symptoms: 締め付けられるような痛み (tightening-like pain), 痛みの度合いは軽度～中程度 (mild to moderate intensity), 首や肩の痛みをともなう (neck and shoulder pain).
- 群発頭痛 (Cluster headache):** Severe pain around the eye. Symptoms include intense pain, redness/teariness of the eye, and triggers like alcohol or stress. Associated symptoms: 1～2カ月にわたる激しい頭痛 (severe pain lasting 1-2 months), 涙や充血、鼻水をともなう (tears, congestion, nasal discharge), 痛みでじっとしていられない (unable to sit still due to pain), 夜間に発作が起こりやすい (attacks occur at night).