11月 ほけんだより

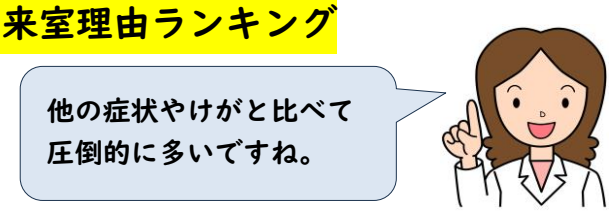
令和8年11月2日（月）　糸島市立前原東中学校　　養護教諭（興膳）

練習を重ねてきた文化発表会も無事に終わり、日常の学校生活が戻ってきました。寒暖差が激しい季節ですが、体調を崩していませんか。登校時の体感温度だけで服装を判断せず、ブレザーやベスト、カーディガン等を準備して、温度変化に対応できるようにしましょう。

今月は、**本校の保健室来室理由で最も多い「頭痛」**について詳しく紹介します。

【R８年度前期】保健室の来室理由ランキング

1位 ･･･ 頭痛（205 人）
2位 ･･･ すり傷（113 人）
3位 ･･･ 腹痛（84 人）



～代表的な「頭痛」の種類と特徴～

思春期に多い頭痛は、感染症等の病気によるものを除くと「片頭痛」と「緊張型頭痛」が代表的です。痛みの性質や部位、悪化する要因などに違いがあり、次のように比較できます。

	片頭痛	緊張型頭痛
発作的な頭痛	あり	なし
持続時間	2～72 時間	30 分～7 日間
部位	片側性 ※18 歳未満では両側性（前頭・側頭部）が多い	両側性
性質	**拍動性（ズキズキ）**	**圧迫感** または **締めつけ感**
強さ	中等度～重度	軽度～中等度
動作による悪化	**あり**	なし
吐き気・おう吐	**あり**	なし
光や音への過敏	**あり**	なし
遺伝的関連	あり	なし



～ 各頭痛の主な誘因 ～

片頭痛

ストレス



強い光
（暗い部屋でスマホを見る等）



欠食



不規則な睡眠
（寝不足や寝すぎ）



他に、月経や天候などもあります。

緊張型頭痛

ストレス



長時間の同じ姿勢



勉強中やスマホ・ゲーム中に
うつむき姿勢になっていると、
頭痛の原因になりやすいです。

※机といすの高さが合っていない場合も要注意！

これらの原因をできるだけ避けたり、事前に予測して薬を持ち歩くなどの対策をしたりして、うまく付き合っていけるといいですね。

片頭痛（へんずつう）は特に知名度が高く、保健室でも「多分、片頭痛だと思います」と言って休みに来る人が多くいます。しかし、実際に病院で相談し、片頭痛として診断・治療を受けている人はあまり見かけません。

適切な診断と治療、そして生活習慣の見直しによってコントロールできる病気なので、ひどい頭痛が続く場合は受診することをおすすめします。

