



ほけんだより

HEALTH UP

下松中学校 保健室

NO. 11

2026年3月24日

たくさん思い出の詰まった一年間も締めくくりの時期です。

ほけんだよりでは、体や心の健康を守るために大切なことをお知らせしてきました。何か印象に残っている記事はありますか？少しでもみなさんの健康のために届いているとうれしいです。

今年度の保健室利用状況

今年度、保健室を利用した人数とその理由についてお知らせします。

2026. 3. 5現在 延べ人数

病気：428人

多かった病気は？

1位 頭痛

2位 腹痛

3位 倦怠感

けが：142人

多かったけがは？

1位 擦過傷

2位 打撲

3位 切り傷

その他：71人

多かった理由は？

相談や体温測定、クールダウンなどさまざまな理由での来室がありました。

保健室からの頭痛レスキュー

「その頭痛、原因は？」来室者の中でこの二つの頭痛が多かったように思います。自分の痛みに合ったケアを選ぼう！病院でも必ず診てもらおう！

ギュッと締め付けられる痛み

【緊張型（きんちょうがた）頭痛】 肩こりや、スマホ・勉強のしすぎで血行が悪くなっているサイン！

チェック！→ 首や肩がガクガク、頭が重苦しい感じ。

対策：【温める】のが正解！

蒸しタオルやお風呂につかったりして暖めよう。

肩をまわしてストレッチも！

ズキズキ波打つような痛み

【片（へん）頭痛】 寝不足、光、音、気圧の変化などで血管が広がっているサイン！

チェック！→ こめかみがズキズキする、光や音がうるさく感じる。

対策：【冷やす&静かに】が正解！

痛む場所を冷たいタオルで冷やそう。暗い場所でリラックス。スマホの画面はオフ！

禁止： お風呂で温まると逆効果！痛みが増すので注意。