

ほけんだより 6月号



今月は今年度初めての定期テストがあります！睡眠不足には気を付けて！

令和 7年 6月 2日発行
船橋市立前原中学校 保健室

梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こるということですね。

人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。歯科検診の結果を生かして、歯を大切にしてくださいね。



6月の予定

2年生の保護者の方は色覚検査の希望調査に回答をお願いします！

日時	予定	対象
6月 9日(月) 帰りの会終了後	色覚検査①	2-1 (希望者)
6月10日(火) 9:00~	眼科検診	1年生全員
6月10日(火) 帰りの会終了後	色覚検査②	2-2 (希望者)
6月11日(水) 帰りの会終了後	色覚検査③	2-3 (希望者)
6月12日(木) 帰りの会終了後	色覚検査④	2-4 (希望者)
6月23日(月) 帰りの会終了後	色覚検査⑤	2-5 (希望者)
6月24日(火) 帰りの会終了後	色覚検査⑥	2-6 (希望者)
6月26日(木) 8:45~	歯科検診	2年789組、3年5678組
6月27日(金) 帰りの会終了後	色覚検査⑦	2-7 (希望者)
7月 2日(水) 帰りの会終了後	色覚検査⑧	2-8 (希望者)
7月 4日(金) 帰りの会終了後	色覚検査⑨	2-9 (希望者)
7月 7日(月) 帰りの会終了後	色覚検査⑩	2年生希望者のうち欠席者

6月で健康診断は終了する予定です。受診勧告をもらった人は、早めに受診することをおすすめします。自分の体の状態を振り返るきっかけにしましょう！

右のページは、今年度の教育実習生 根岸先生が作成してくれました♪



頭痛に注意



梅雨に入ると頭痛に悩む人が多くなります。よく頭が痛くなる人は自分の頭痛の原因を知って対処出来るようにしましょう。今月は日常で起きやすい頭痛を2種類紹介します。

片頭痛



〈特徴〉

- ・ズキズキと脈打つような痛み
- ・痛みが頭の片側の場合と両側の場合がある
- ・吐き気を伴うことがある
- ・頭痛の前にキラキラした光が視界に現れ、見えづらくなることもある

〈メカニズム〉

脳の1番太くて血管に近い神経に何らかの刺激が加わる→痛みの物質が発生して血管が広がる→さらに神経を刺激する→また痛みの物質が発生する

〈原因〉

天気の変化、ストレス、空腹、月経、音や光の刺激など

〈対処法〉

光や音の刺激を避けて安静にする
早めに薬を飲む

緊張型頭痛



〈特徴〉

- ・圧迫される、締めつけられるような痛み
- ・頭の両側が痛くなるのがほとんど
- ・首、肩こりを伴うことが多い

〈メカニズム〉

頭・首・肩の筋肉が緊張しすぎる→血の巡りが悪くなる→血液に老廃物が溜まる→溜まった老廃物が炎症をおこす→痛みを感じる神経を刺激する

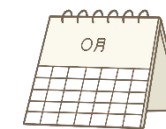
〈原因〉

長時間同じ姿勢で過ごす、ストレス、目の使い過ぎなど

〈対処法〉

ストレッチや軽い運動、お風呂で湯船に浸かることで血の巡りを良くする

頭痛ダイアリーを使ってみよう



日本頭痛学会 頭痛ダイアリー
https://www.ihsnet.net/dr_medical_diary.html

いつ、どんな症状の頭痛があったかを記録する「頭痛ダイアリー」をつけておくと、自分の頭痛について知ることができます。

また、医療機関を受診する際に、医師に自分の頭痛の症状を伝える際にも役立ちます。