

# 保健委員会のご紹介です

## 秋プロジェクト

後期メンバー始動!!  
2年生中心にカキまわります!  
203 村木新委員長よろしく!

最近とってか  
気になる来室。

### 「片頭痛」

学術的に正しいのは「片」の方です。偏。



今日片頭痛がひどくて...

← とても増えますが!!

自分の頭痛のタイプ 本当に知っていますか?

片頭痛	(ひろがる) 血管の拡張	スキンズキン吐き気
緊張型頭痛	(ちぢむ) 血管の収縮	ギューという締めつけ肩こり
ませんせ型	2つがその時によって強くても弱くてもなります。	



頭痛外来  
かかりつけDr.の  
診察室の格言

ぎげんが悪いわけではありません。頭が痛いだけなのです...  
ズナナ、おろおろ...

いろいろありますが...

### ぜひ一度専門医を受診してみよう!

自分のタイプに合った治療法(薬)をアドバイスしてもらいましょう。

※片頭痛の場合、一般的な市販薬ではきかないことが多いです。中学生に合った薬を出してもらいましょう。

お母さんののんぼ薬  
きょうだい!

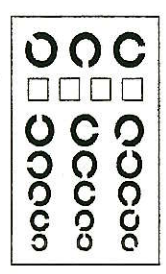
**緊張型**  
お風呂に入浴、首や肩のストレッチをして血行循環をよくしてみましょう。

**片頭痛**  
すぐに「片頭痛薬」をのんで「アイマスク」(光を斜断)して1~2時間お休みを。  
※1. 車酔いのうち飲んだ方が効果あり。  
※2. 専門医では片頭痛専用の薬を出してくれまよ。



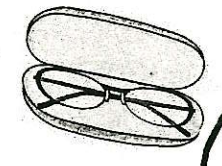
自分の眼について知り、眼の健康について考えよう  
(保健委員さんがみんなでごまかせ)

### 【視力測定コーナー】



各学年のフロアに測定コーナーを設置します。(近日公開!!)  
測定方法を見ながら、自分たちで測りこししてみてください。

みよこくたつろ人はメガネ必要かも?!



### 【アンケート班】

スマホの実態調査を行う予定です。スマホの使い方によって、眼の健康によくない影響があるかも?!



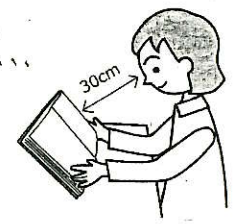
スマホはしては生きたわいのその君  
スマホのつかい方考えよう

1~3年生が4つのプロジェクト班に分かれました。

### 【わらふく班】

眼にいい健康的な生活についてほけんたよりを作ります!!

アンケート結果や眼にいい食べものなど...  
どんな「わらふく」ができるか楽しみです。



### 【呼びキャン班】



自分の眼を守るのは自分だ!

アンケート班・わらふく班のリサーチをもとに、眼にいい習慣・よくない習慣、視力を守るための「秘ワザ」など...?!

### 来室ルール再確認!!

- ※ 朝の健康観察の時、きちんと自分の体調を伝えておく。
- ※ 必ず担任か学年の先生に声をかけてから来室する。
- ※ 友だちに「伝えておいて」はX ← 水とちがいます。
- ※ 自分ことは自分の口でしっかり様子を伝える。

最近ちやんと「ルス」です。