

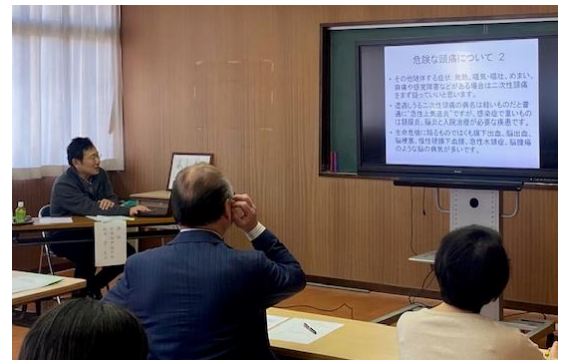
# 保健だより 2月

令和6年2月26日  
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校  
文責：養護教諭

2月も終わりです。例年に比べて厳しい寒さの日は少ないですが、寒暖の差で体調を崩す人も見られます。今月は本校でもインフルエンザが流行しました。春が近づいてきていますが油断は出来ません。引き続き、規則正しい生活を心がけていきましょう。

## 第2回学校保健委員会が開催されました

2月8日（木）に第2回学校保健委員会を開催しました。今回のテーマは保健室来室理由でも多い「思春期に起こる頭痛症状」についてです。本校の校医である秋本脳神経外科 秋本 学先生を講師にお迎えし、講話をしていただきました。頭痛の種類や危険な頭痛について、予防薬や頭痛体操を紹介していただきました。学校保健委員会会員だけでなく、保護者の方にもご参加いただき有意義な時間となりました。



### 秋本先生へのご質問

Q1 親が頭痛や肩こり症状がある場合は、子供にも遺伝するのか。

A: 片頭痛は遺伝性が強いので約50%は遺伝します。

Q2 頭痛症状が治まっているときでも受診してもよいのか。

A: 症状がなくても受診してください。頭痛症状がどんなときに起きたのか、日頃の様子をお伝えください。ただし、痛みが強い時やいつもと違う頭痛のときは迷わず受診してください。

Q3 低気圧が影響する頭痛の病名は

A: 天候による頭痛は、片頭痛・緊張型頭痛どちらもあります。



適度なストレスは、  
人生のスパイスになる。



ちよっとがんばれば乗り越えられる目標は、  
やる気アップと自分の成長につながるよ。

「ストレス」はよくないイメージでとらえられることが多いですが、ストレスには「よいもの」と「よくないもの」があります。

よいストレスは、物事に対するやる気や生活の中で前向きな目標を持つことにつながっていきます。一方、良くないストレスは、たまっていくと心だけでなく、身体の調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたり、身体を動かしたりして上手に付き合っていきましょう。

