

保健だより

島田商業高等学校
定時制 保健室
R7年度 6月



～ 頭痛 について ～

片頭痛？緊張性頭痛？？

症状チェック



ひとつでも当てはまった場合は

片頭痛の可能性がります。

- ☐ 頭の片側だけがズキンズキンと痛む
- ☐ 行きたい約束があっても、頭痛の時は断ってしまう
- ☐ 頭痛の時、まぶしさや吐き気がある



しかし、このチェックですべてが分かるわけではありません。

日常的に頭痛に悩んでいる人は、医師に相談しましょう。



日常的に悩む人が多い頭痛にはいくつかタイプがあります

- 片頭痛：気圧変化やホルモンバランス、寝不足など様々な原因がある。
- 緊張性頭痛：スマホやゲーム、PC作業などでうつむく姿勢を続けることにより、首の筋肉にストレスや疲労がたまることで、しめつけられるような痛みを感じる。



歯を大切にしよう

学校では4月に歯科検診を実施しました。

治療指示書をもらっている人は病院を受診し、

用紙の提出をお願いします。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯科検診をまだ受けていない人はなるべく早く受診し、
結果を学校に提出してください。