

6月12日に東北地方が梅雨入りし、不安定な天候が続いています。1日中雨が降り続く日もあれば、気温が30℃近く上がる日もあり、前日と気温差±10℃の日も。体調を崩しやすい時期なので、より一層の体調管理（睡眠休養・3食の食事）を心掛けましょう。



## 頭が痛いです

保健を来室する生徒の中には、気圧の変化や疲れからくる頭痛に悩まされている人がいます。このほけんだよりで頭痛についての悩みが少しでも解決できればと思います。

	片頭痛（偏頭痛）	緊張型頭痛
どんな痛み	ズキンズキンと脈打つような強い痛み	頭全体がギュート締め付けられる痛み
頭痛の前ぶれ	<small>せんきあんてん</small> 閃輝暗点があることも	なし
原因	頭の血管が拡張することで起こる。血管が拡張する原因ははっきりしていない。	肩や首の筋肉がこり、頭の血流が悪くなって痛みが生じる。長時間同じ姿勢で目や頭を使うことが多いと起こる。また、悩みやプレッシャーなどで神経や筋肉が緊張することでも起こる。

### せんきあんてん 【閃輝暗点とは？】

頭痛が起こる前に目がチカチカすることはありませんか？視野の中央部に、輝く点が現れ、ざらざらとした稲妻のような模様が波紋状に徐々に拡大し、見えない部分が生じる視覚症状を閃輝暗点（せんきあんてん）といいます。

天気が悪い日や低気圧などの天候時に頭痛が起こる

片頭痛の症状

痛みが起こると光やにおい、音に敏感になる

頭痛の最中に寝返りをうったり、頭の位置を変えると痛みが悪化する

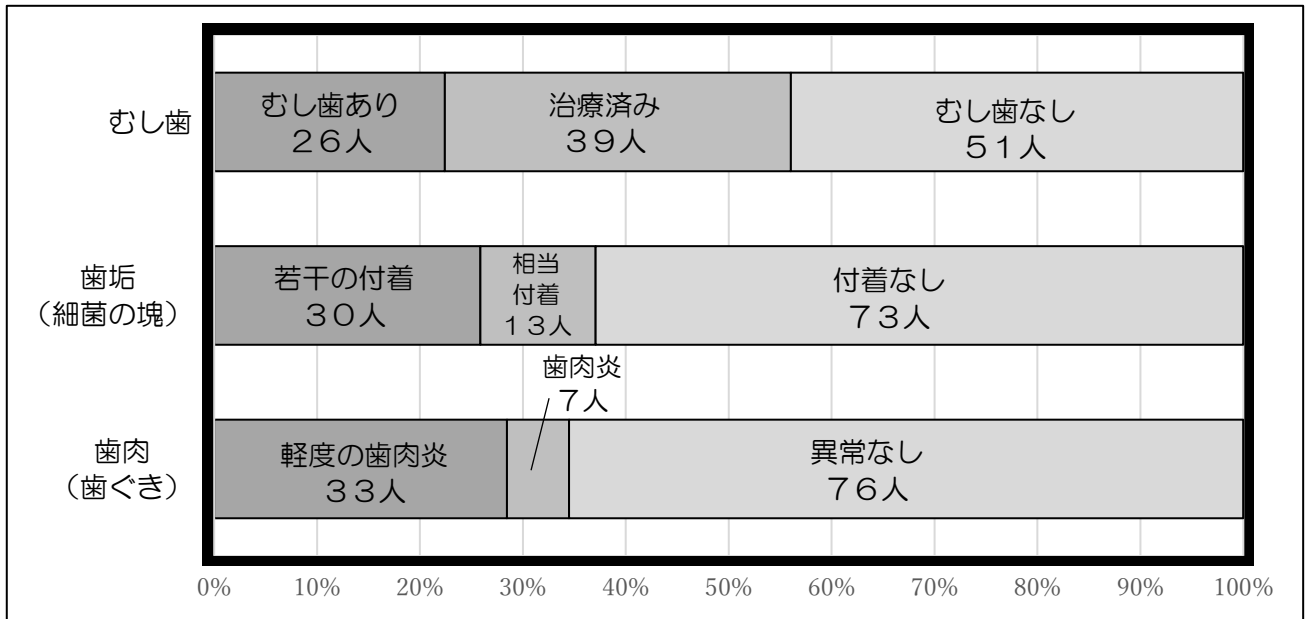
吐き気やおう吐を伴うこともある

### 【片頭痛の対処法】

- 光や騒音のない静かな場所で安静にする。
- おでこ辺りを冷たいタオルや保冷剤で冷やす。
- 市販の頭痛で効果がない場合は、脳神経外科のクリニック・病院を受診し相談する。
- 自分の誘因（睡眠不足、ストレス、目の疲れ、ブルーライト、気圧や気候の変動、月経周期等）を知り、回避する。

石巻は、あらい脳神経や仙石病院など

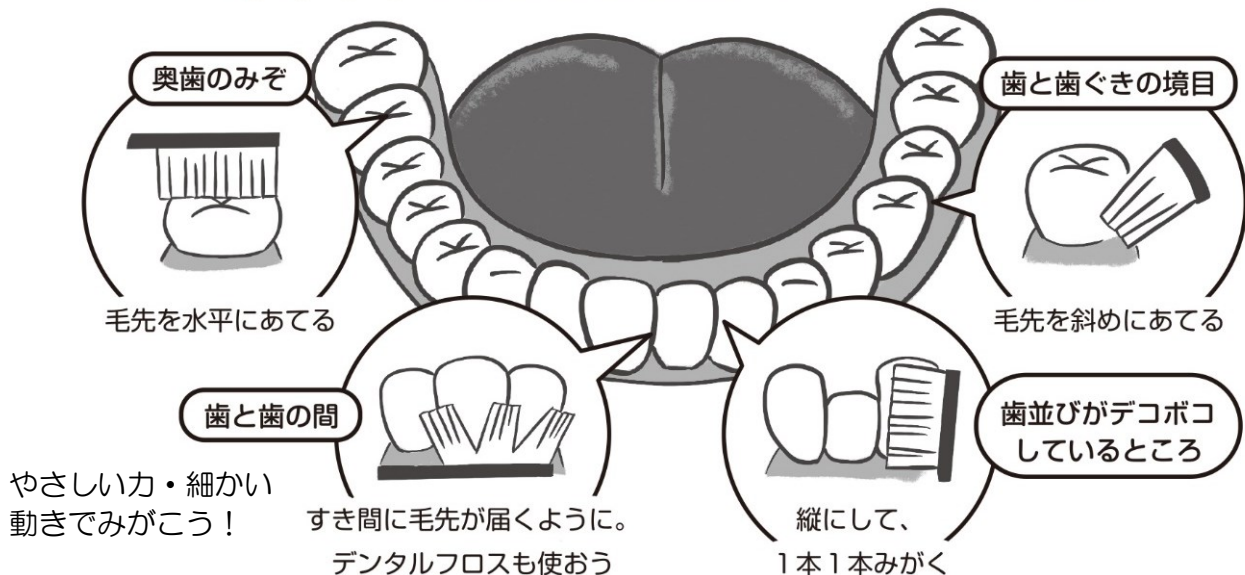
# 歯科検診の結果をお知らせします！



## 「磨いている」のに「磨けていない」

歯磨きを毎食後に行っても、適切なブラッシング方法でなければ磨き残しでむし歯や歯肉炎（歯茎の炎症）が生じてしまいます。また、歯磨き粉の使用は清涼感があり、口の中全体がすっきりするので「磨けている」気持ちになりますが、案外磨き残しがあるものです。磨いているのと、適切に磨けているのでは、0と1のように大きな差があります。イラストのような適切な磨き方を心掛けてみてください。

### ⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



※むし歯や歯石(歯垢が固くなったもの)は、歯医者での治療が必要です。

### 受診のすすめを配付しています

全ての検診が終了し、所見があったお子さんについては受診のすすめを配付しています。学校の検診はスクリーニングであり、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。この結果は“診断”ではないので、医療機関で診察や詳しい検査を受けていただくようお願いいたします。