



小中合同学校保健委員会を開催します。

*日 時： 平成31年2月25日（月）19：30～20：30

*場 所： 開発総合センター 2階

*内 容： ・今年度実態報告（保健関係）…各校養護教諭より

・講演「特別支援教育について（仮）」

…東京都教育庁大島出張所指導主事 飯田 浩行 先生

・質疑応答

みなさんの御参加を心よりお待ちしております。



【子供の片頭痛】

大人で、鎮痛剤を持ち歩くなどして片頭痛と付き合っている人は身近にもいるかと思いますが、実は小学生でも3%前後の子に片頭痛があるとされています。

<片頭痛とは>



- ・頭の中で炎症が起こり、脳が過敏になっている状態。
- ・主な誘因は睡眠不足やストレス、天候、温度差などがある。
- ・日常的な動作で悪化する。
→“頭が痛いけど走れる”状態は片頭痛ではないと考えられます。
- ・頻回（月に4～5回など）で重症度が高い場合には、予防薬が必要になることもある。

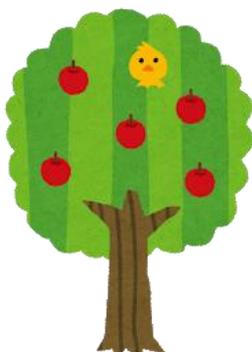
<子供の片頭痛の特徴>

- ・吐き気や嘔吐などの消化器症状を伴う。
- ・4時間以内に収まることが多い。（30分程度でよくなることもある。）
- ・必ずしも“片”側ではなく、両側の前頭部（おでこの辺り）に痛みを訴えることもある。

<有効な対応策>

- ・暗くて静かな部屋で安静にする。
→片頭痛には光や音に対する過敏性がみられるため。
- ・鎮痛剤の内服。
- ・頭部の冷却

参考：少年写真新聞社「小学保健ニュース」



<2月 保健・給食行事予定>

7日（木） 薬物乱用防止教室（6年）

14日（木） 歯垢染色（1・2・6年）

15日（金） 歯垢染色（3・4・5年）

25日（月） 学校保健委員会

（19：30～開セン）

