



# げんき1月号



唐津工業高校保健室 2026

令和8年が始まりました。どんな年にしたいと目標を立てましたか？

さて、1月20日は「大寒」でした。一年でもっとも寒さが厳しいころを指します。寒さのためか、体調不良者も増えますが、一番多い症状は「頭痛」です。今月号では「頭痛」について取り上げます。

## 『頭痛』の原因や予防・改善法を知っていますか！？

### ★片頭痛★

- 日常生活への支障が大きい
- ズキンズキン、ガンガンと痛む
- 頭の片側が痛むことが多い
- 動くことで痛みが強まる
- 光や音、においに敏感になる

### あなたの「頭痛」 どちらのタイプ？



### ★緊張型頭痛★

- 日常生活に支障がない
- 頭を締めつけられるような痛み
- 頭全体や後頭部に広がる
- 体を動かすと少し楽になる
- 肩や首筋のこりがある

### 悪化の原因

- ストレスから開放された直後に発症
- 炎天下での作業
- 寝すぎ 等

- うつむき姿勢（姿勢の悪さ）
- 肩こり
- 目の酷使
- 精神的緊張 等

### 予防・改善法

頭痛のタイプで  
異なります

- 頭痛が起こったら安静に
- できるだけ環境からの刺激を避ける
- 痛い部位を冷やす
- カフェイン（コーヒー等）を摂る

- 入浴やマッサージで心身リラックス
- 軽い運動を習慣に
- **頭痛体操**をする

### ★どちらにもよい予防・改善法★

- マグネシウムを多く含む食品（わかめ、豆腐、大豆、ほうれん草、アーモンドなど）を摂る
- 朝食を食べる

### ●あかべこ体操

大きく息を吸いながら首を後ろに反らし息を吐きながら前に倒す

### ●スットン体操

肩をぐっと上げ、数秒緊張させた後、全身の力を抜いてスットンと落とす

## 感染予防だけではない「換気」の効果！！

※人は呼気として二酸化炭素を出すため、人数が多いほど二酸化炭素濃度は高まります。

### ◆教室の換気の基準は「二酸化炭素 1500ppm 以下」



### ◆二酸化炭素濃度が高くなると・・・

頭痛

吐気

倦怠感

眠気

集中力・判断力低下

など

→授業中、このような症状が出る人はいませんか？

もしかすると、二酸化炭素濃度の上昇が原因かもしれません！

### ◆換気の方法

●教室上段の対角線の窓を常時開けましょう。（黄色テープを貼っています）

●多くの人が発言するような授業では、30分に1回以上、数分間、  
もしくは、休み時間には窓を全開にして、空気を入れ替えましょう。

## ～食のトビラ～



## 今が旬「みかん」のすごいパワーとは！？

①風邪予防：みかんは、1日1～3個でビタミンCの必要量が摂取できるため、風邪予防にピッタリ。みかんの白いすじにも、ビタミンが多く含まれているため、取らずに食べるようにしよう。

②ガン予防と骨粗鬆症の予防効果：ミカンを黄色くする色素（βクリプトキサンチン）が作用する。

③疲労回復：みかんに含まれる酸っぱさの元、クエン酸は疲労回復を早める。  
疲れたな～と思ったら「みかん」を食べよう！

④美肌効果：ビタミンCたっぷりだからお肌にもいい。

⑤便秘解消：みかんに豊富に含まれる食物繊維は、腸のお掃除をしてくれる。  
白いすじや薄皮に豊富に含まれるペクチンは、整腸作用がある。

