ケセラセラ

廿日市市子ども相談室だより
佐　伯　教　室
080-4869-6760
令和8.10.28号



１０月、通室生が自主的に「文化の秋」、「スポーツの秋」を楽しむ企画をし、充実した月になりました。次は１２月クリスマスの頃に何か楽しいことを計画できればと思っています。



実は私は、気圧の関係でよく頭痛が起きます。あなたは、どうですか？

慢性頭痛に悩んでいる人は多く、日本人の３分の１が頭痛持ちと言われているそうです。一般的なタイプに分けると「緊張型頭痛」と「片頭痛」の２つ。

「緊張型頭痛」は日本に約 2000 万人いると言われ、長時間のデスクワーク（勉強）や運動不足、ストレスなどによって、肩や首の筋肉が緊張して血流が悪化することで起きるそうです。症状としては頭がギューッと締め付けられるような圧迫感や痛みがあり、肩こりや目の疲れもみられます。「姿勢に注意」、「筋肉をほぐす」、「ツボを刺激する」がいいそうですよ。

ズキンズキンと脈打つように痛むのが「片頭痛」だそうです。吐き気や嘔吐などが出ることも。原因は様々でストレスや天候、寝すぎ・寝不足、アルコール、女性ホルモンバランスなども関連があり、女性に多く見られるそうです。「規則正しい生活を」、「食べ物に気をつける（誘発する食品：赤ワイン、チョコ、チーズ、ハム等私の好きな物ばかり）「頭を冷やす」などがいいそうです。注意する食べ物は好きな物ばかりだったので、ショックです。





11月の予定

２日	月	中学：振替休日
３日	火	文化の日
５日	木	避難訓練（地震）
１１日	水	出前さいき教室 in 友和
１７日	火	中学：定期試験
１８日	水	中学：定期試験
２３日	月	勤労感謝の日

友和市民センターで開室します。佐伯支所は閉室です。ご協力よろしくお願いします。



