

▶保健室の窓から

頭が痛い・・・なんでかな？

後 藤 美 由 紀

1 はじめに

東雲小学校の保健室には、1年間で約700人の子ども達が「頭が痛い」「おなかが痛い」といったように体の調子が悪くなってドアをトントンとたたいて入ってきます。

約700人のうち、頭が痛くなって保健室に来る人は約120人です。

私が「頭が痛い」という意味がわかったのは中学生になってからなので、小学生で「頭が痛い」というのが言えることに最初はとても驚きました。

今回は、どうして頭が痛くなるのか、東雲小学校の子ども達によくある理由について書いてみます。

2 こめかみが痛い時は・・・

目の横（こめかみ）が痛い時に多い理由は、視力です。

黒板の字が見えにくかったり、テレビや本の文字が見えにくかったりすると、自分で考えなくても目が勝手にピントを合わせようとしします。

そのため、目の横を通して脳につながっている視神経に負担がかかり、頭（こめかみ）が痛くなると考えられます。

見えにくい事だけでなく、右目と左目の視力の差も原因となります。片方のこめかみだけが痛い時は、痛い方の眼が反対よりも視力が低く、同じように見ようとして視神経に負担がかかっていると考えられます。

学校の授業中や、家でテレビや本を見ている時にこめかみが痛い時は眼科で相談してみましよう。



3 目の奥（目の後ろ側）が痛い時は・・・

目の奥が「ズーン」と重い感じがしたり、痛くなったりした時は、目の後ろ側にある副鼻腔とよばれるポツカリと広い空間にバイキンといっしょになった鼻水がたまって痛くなる副鼻腔炎（＝ちくのう）が原因かもしれません。

目の下や鼻の横を押すと痛みがある場合や、熱が出る場合もあります。

鼻水がたくさん出ていたり、鼻がつまって味やにおいが分かりにくい時に頭が痛くなったら、副鼻腔炎が原因と考えられるので、早めに耳鼻科で相談してみましよう。



4 他にも・・・

寝不足の時

寝不足というのは、夜、寝るのが遅くなって睡眠時間が短いだけではありません。

鼻がつまっていたり、のどがせまくなっていびきをかいてしまったり、夜中にトイレに行きたくなくて起きてしまったりすると、グッスリ眠る時間が減ってしまい、脳がしっかり休めません。

そんな時も起きている間に体をコントロールするのが難しく、頭が痛くなることもあります。



水分不足の時

夏に、暑い中で体育をしたり遊んだりした時に頭が痛くなったことはありませんか？

夏だけでなく、実は寒い冬でも体はたくさん汗をかいています。

暑い夏よりものどが渇きにくいので、学校でも水とうのお茶がなかなか減っていないようです。

体の中の水分が少なくなってくると、血液の流れが悪くなります。特に脳はたくさん血液が必要なため、たくさん流そうと血管をひろげようとするので、まわりの神経が押されて頭が痛くなると考えられます。

夏だけでなく、冬もしっかり水分をとって外で遊びましょう。



5 最後に

いつも保健室で児童のみなさんに話していますが、「痛い」というのは体が出すメッセージです。

ケガをした時の痛みは「同じようなケガをしないように気をつけようね」とか「痛いから動かさないでね」という体からのメッセージです。

ちゃんとメッセージを聞かずに遊んでいると、同じようなケガをしたり、なかなか治らなかつたりしたのではないのでしょうか？

頭やおなか痛い時は、みんなの体がみんなに何かしてほしいことがあるからメッセージを送っています。

メッセージを聞かずに生活を変えなければ、もっと痛くなったり、なかなか治らなかつたりしたのではないのでしょうか？

体のどこかが痛い時は、おうちの人といっしょに、どうして体がメッセージを出しているのか考えてみてください。

メッセージの意味がわからない時は、いつでも保健室に相談しに来てください。先生もいっしょにメッセージの意味を考えるお手伝いをしますよ。