

ほけんだより 10月

大阪市立歌島中学校
保健室

2021年10月5日

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。

また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるにもぴったりの季節です。みなさんにとって、実り多き秋となりますように。

緊急事態宣言解除！
だけど…

引き続き、感染予防対策をつづけてください

- ・朝の健康観察を必ず行い、その日1日を元気に過ごせる体調で登校をしてください。
- ・本人の体調だけでなく、家族にかぜ症状がある場合も、出席停止が必要です。学校までご連絡いただき、自宅で様子をみてください。
- ・手洗いうがい、マスク、人込みを避ける、大きな声でしゃべらない、など、各自でできる予防活動をしっかり行ってください。



～ 保健室の来室状況 ～

9月は夏の疲れもあるのか、来室者が多く、1日30人以上の来室がある日もありました。体調不良の理由で多かったのは「しんどい」「頭がいたい」といった症状です。

頭痛もタイプによって対応が変わってきますので、右の記事をしっかり読んで、自分でケアをしていけたらよいかなと思います。

先月下旬から新型コロナウイルスの感染者数も減ってはきていますが、まだまだ油断はできない状況です。

今月は中間テストや3年生の修学旅行など行事もたくさんありますので、体調を整えながら過ごしほしいと思います。

9月の来室人数
体調不良の来室… 252人（前年度 282人）
けがなどの来室… 70人（前年度 169人）

中高生に多い片頭痛と緊張型頭痛

○片頭痛

痛み方：頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛み

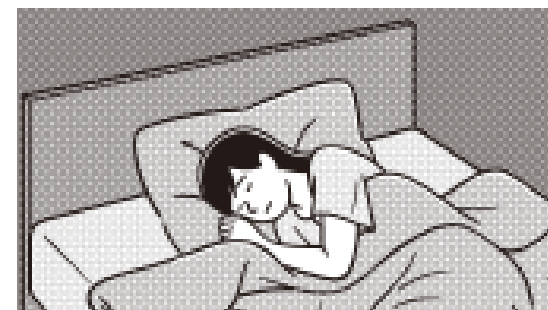
前ぶれとして、ギザギザの光やオーロラのような模様が見える人もいます。

特徴：音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、まぶしいと痛みが強くなったりする。

吐き気を感じ、嘔吐することもあり、
男性よりも女性に多い

原因：頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がるのが痛みの原因と言われています。

対応：温かく静かな部屋で安静にする。
額やこめかみの痛む部分を冷やす。

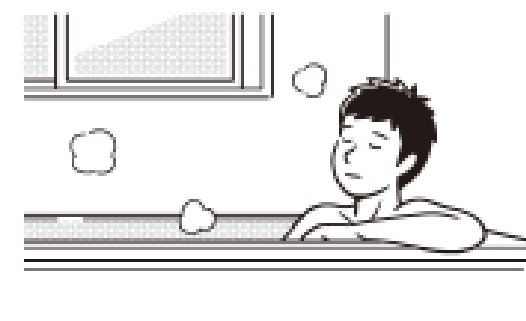


○緊張型頭痛

特徴：頭全体がしめつけられるような痛み

原因：長時間のデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなることで起こる。

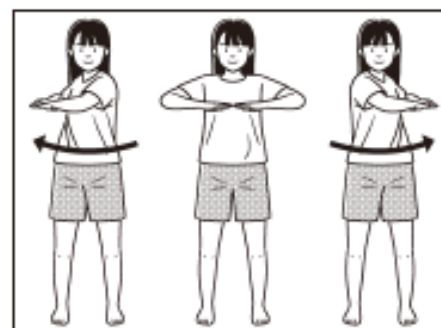
対応：軽く運動したり、入浴したりして血行をよくすることで改善される。



片頭痛予防体操

頭と首を支えている筋肉に疲労がたまり、硬くなっていることが片頭痛の原因の一つです。そのため、この部分の筋肉（インナーマッスル）をストレッチすることで片頭痛を予防します。

正面を向いて足を肩幅に開き、首の骨を軸に頭を動かさずに、両肩を大きくリズムカルに回します。2分間行います。体の軸を意識して、頭を動かさないようにすることがポイントです。



緊張型頭痛体操

緊張型頭痛については、予防だけではなく、頭痛の最中に体操を行うことで痛みを緩和する効果も期待できます。首や肩の筋肉のこりをほぐし、血行をよくすることで頭痛を改善します。足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心に、前から後ろに両腕を内側に回します。「上着を脱ぐ」感じで計10回行います。その後、反対に後ろから前へ、計10回両腕を回します。



疲れ目にさようなら

こんな目の不調は
ありませんか？



このような目の不快な症状は
「疲れ目」かもしれません。
放っておくと、肩や首のコリや
イライラなど体全体に不調が
広がってしまうことも…。

- ☒ 重たい
- ☒ 痛い
- ☒ かすむ
- ☒ しょぼしょぼする
- ☒ 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリ
ラックスできます。また、涙の
表面には蒸発を防ぐための油の
層があります。目元の血行が良
くなると油が出やすくなり、目
が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。とき
どき遠くを眺めて、筋肉をゆる
めてあげましょう。読書や勉強
の合間には、窓の外景色を見
て休けいするといいですよ。

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減
ります。まばたきをしないと涙
が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまば
たきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずつ
と働きっぱなし。しっかり睡眠
をとって、目を休める時間をつ
くってあげてくださいね。よく
寝ても疲れがとれないときは、
眼科へ相談しましょう。

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面か
ら目を離すと周りがぼやけて見えることは
ありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってし
まう「老眼」のような症状が、10代の人に
増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたり
ゆるめたりしてピントを合わせています。
スマホやゲームの画面など、近くばかり見
ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固ま
って、ピント調節がうまくできなくなっ
てしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、
頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☒ 画面と目を近づけすぎない
- ☒ とくどき休けいをする
- ☒ 疲れたら目の周りを温める

