

# 保健だより 10月



NO.9

大阪市立平野北中学校  
保健室

朝晩の空気がひんやりと涼しくなってきました。過ごしやすい気温ではあります、寒暖差で体調を崩しやすくなっています。上着を持ってくるなど、気候に合わせて調節できるように工夫しましょう。

また、10月は中間テストや文化祭などたくさんの行事があります。3年生は修学旅行もありましたね。疲れをため込んでしまわないように、バランスのよい食事をしっかり食べることや、睡眠をしっかりとることなど健康的な生活を心掛けましょう。



## 片頭痛と緊張型頭痛

頭痛に多いのはずきずきとした痛みがある偏頭痛と、締め付けるような痛みがある緊張型頭痛です。それぞれの症状の特徴と対処法について確認しましょう。

### 片頭痛

片頭痛は頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛みがあります。頭痛が起こっているときは音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るいところに行くと痛みが強くなったりします。吐き気を感じ、嘔吐することもあります。男性よりも女性に多いという特徴があります。



頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がることが痛みの原因です。体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。額やこめかみの痛む部分を冷やすことで痛みが軽減されます。

片頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがあります。処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲んで、安静にするようにしましょう。

### 緊張型頭痛

緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こります。

痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。

痛みが筋肉の緊張から来ているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。

ふだんから正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと、定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。



# 目 の ト ラ ブ ル 相 談 室

コンタクトレンズをしていたら 目が充血。  
でも痛くないから、そのまま  
使っていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするな。  
でもちょっと疲れてるだけだし、  
放っておいていいよね。

少しでも違和感があれば  
コンタクトレンズを外そう

くなくとも充血やかゆみ、目ヤニなど  
があれば目の病気が隠れているかもし  
れないで、コンタクトレンズを外して眼科に  
相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽  
い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も。  
眼科へ相談を

涙には目を守るバリアのような役割があ  
ります。ドライアイになると、涙が目  
に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷  
ができやすくなります。目が乾くなどの症状が  
長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

▶ 目に違和感がなくても、  
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG！

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の  
表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続ける  
と細菌感染を起こすことがあります。症状が進んでしまうと失明の危険も。  
毎日、正しく清潔に使用するのが何よりも大切です。

＼ 守っていますか？ コンタクトレンズのルール ／

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている  
※ケアが必要なもの場合



＼ やってみよう！ ドライアイチェック ／

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をすることが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休憩をしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目に当たらないようにする

痛っ

目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶ 涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



ボールが当たった

▶ すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った

▶ 流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。