

【ほけんだごより】

令和 5 年 10 月 2 日(月)
浜北西高校 保健室

10月の予定

10/4(水)スクールカウンセラー来校
10/10(火)修学旅行事前健康調査配布(2年生)
10/11(水)朝食調査実施(全学年)
10/20(金)スクールカウンセラー来校
10/31(火)思春期講座(1年生)

.....
スクールカウンセラーに相談したい人は、保健室まで申し込みに来てください☆

インフルエンザ・新型コロナの

感染に注意しましょう！

これから冬に向かって、インフルエンザと新型コロナの W 流行が懸念されています。

【感染を広げないためのお願い】

- 朝の調子がいつもと違うと感じたら、登校するかどうかを慎重に判断しましょう！検温も忘れずに！
- 教室内は常時換気をしてください。
CO2 モニターをこまめにチェックし、窓が閉まっていたら、開けましょう！
- 風邪気味のときは、なるべくマスクをしましょう！
- こまめに手を洗いましょう！流水と石けんで丁寧に！
体育後や、トイレ後、食事の前後、忘れずに。タオル・ハンカチの貸し借りはしないですね。
- 体の抵抗力を高めよう！
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心掛けよう！



要確認！！ 【出席停止について】

新型コロナやインフルエンザと診断されたら、出席停止になります。

*出席停止の場合は、『新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書』に、午前・午後の体温や呼吸器症状等を記録し、登校をする際、担任に提出してください。

『新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書』は、学校のホームページからダウンロードできます。
ホームページ→「保護者の皆様」→『新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書』

片頭痛と緊張型頭痛

保健室に来る理由として、「頭痛」を訴える人が一番多く、「天気・気圧」、「睡眠不足」、「風邪」、「肩こり」の影響を受けたものなどさまざまです。

頭痛の原因として、最もよく見られるのは、『片頭痛』と『緊張型頭痛』です。この2つは誘因も対処法も異なるので、どちらの頭痛か把握して対処することが大切です。

ズキズキと脈打つ痛み『片頭痛』

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ズキズキと脈打つ痛み、吐き気・嘔吐・光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴。男子よりも女子に多く見られます。動くと悪化することが多く、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。



片頭痛の誘因



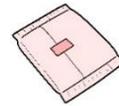
空腹



睡眠の過不足



ストレス



月経

人によって違いはありますが、空腹、睡眠の過不足、光や音、ストレス、月経などが片頭痛の誘因になることがあります。月経やストレスは避けることができませんが、避けることができるものは、できるだけ避けるようにしましょう。

片頭痛の対処法

処方薬や普段使っている痛み止めがある場合は、少しでも症状があれば、すぐに服用し、安静にしましょう。



手帳やカレンダーなどに頭痛があったときの記録をつけていると、頭痛がどんな状況で起りやすいかを知ることができます。



頭が締めつけられるように痛む『緊張型頭痛』

緊張型頭痛は、締めつけられるような重い痛みが特徴です。片頭痛とは違ってズキズキとする痛みではなく、圧迫されるような痛みで、嘔吐や光・音の過敏を伴うことはありません。

緊張型頭痛の誘因

長時間の同一姿勢、精神的な緊張、ストレス、運動不足など。



緊張型頭痛の対処法

軽い運動
ゆっくりと入浴すること

