伊万里実業高校定時制

保健だより１１月号

保健室　令和５年１１月２０日

季節は秋、紅葉が美しい季節となりました。

寒冷前線通過した後は気温が下がり、来週にかけて天気は周期的に変わるそうです。風邪をひく気候とも言えますので気をつけましょう。先週は、佐賀県内のインフルエンザが１０００人を超えました。人込みに行く時はその点を考慮して行動しましょう。

インフルエンザＡ型が８割　ワクチン接種は12月までに　今シーズン2回かかる可能性も

すでにインフルエンザにかかった人もいるでしょう。

そんな人はワクチン接種をしなくていいのでは？と思う

かもしれませんが、一度かかっていても同じシーズンに

２回かかるということはありえます。なぜならタイプが違うからです。最近の感染を詳しく調べたところＡ型の中にも**Ｈ１**と**Ｈ３**のタイプがあるそうです。今シーズンは２回またはそれ以上かかる可能性もあるという予想が出ています。

今年のワクチン株には、４種類（Ａ型２種類、Ｂ型２種類）のウイルス株が含まれています。Ａ香港型もそのうちの一つです。一般的にワクチンの効果としては発症予防効果と重症化防止効果が期待できます。

「大切な性のはなし」　助産師:坂口尚子さん

11月14日（火）性に関する指導

　お母さんのお腹の中で人が成長していく姿を見せようと、坂口さんは2か月から10か月までの胎児5体の赤ちゃん人形をバッグから出して、そして抱っこさせてくださいました。胎児の成長を見ることなんてそうそうありません。しかも可愛いお顔。生徒は興味しんしんです。10か

月になるとずっしり3㎏はあります。その重さも体験しました。まさに命の重さといえます。

「女性は妊娠するんですよー。そして男性は妊娠させる能力をもっているんですよ。」と、力説されました。そして、性のいろいろな話をしてくださいました。

心に残った内容は、人それぞれだったようですが、誰しも不幸せにはなりたくない。できれば幸せな人生を送りたい。そのためにはどうしたらよいかを考えることができたようです。性に関して何か困ったことがあった時には、近くの大人に相談してください。先生でも構いません。



「頭痛」による**欠席をなくしましょう。**

　「頭が痛い。」という理由で欠席する生徒がいます。よくあるのが「片頭痛」と「緊張性頭痛」です。どちらかの頭痛か把握して対処することが大切です。

**ずきずきと脈打つ痛み「片頭痛」**

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ずきずきと脈打つ痛み、吐き気、おう吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。男子よりも女子に多くみられます。

暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。痛みがおさまれば登校は可能になります。

****

＜誘因＞

人によってちがいますが、空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、ストレスなど。

＜対処法＞

処方薬をすぐ飲む、手帳に記録をつけておく

痛みあり



**頭が、しめつけられるように痛む「頭痛」**

片頭痛とは違ってずきずきする痛みではなく、圧迫されるような、締め付けられるような重い痛みで、おう吐や光や音の過敏を伴いません。片頭痛より痛みはつよくありません。

＜対処法＞

軽い運動をする、ゆっくりお風呂に入る



＜誘因＞

ストレスや長時間の同じ姿勢



★自律神経を整えるコツ★

忙しくてイライラする、なんとなく体調が悪い、眠れない、緊張する、不安だ・・・こんな時は必ず呼吸が浅くなっています。ストレスで乱れた自律神経を整える方法、それは「深呼吸」です。空を見上げるくらい大きく４秒くらいで息を吸い込む、そして８秒かけて息を吐きます。これを１０回くらい行うと乱れた自律神経が整って気分も体調もよくなります。