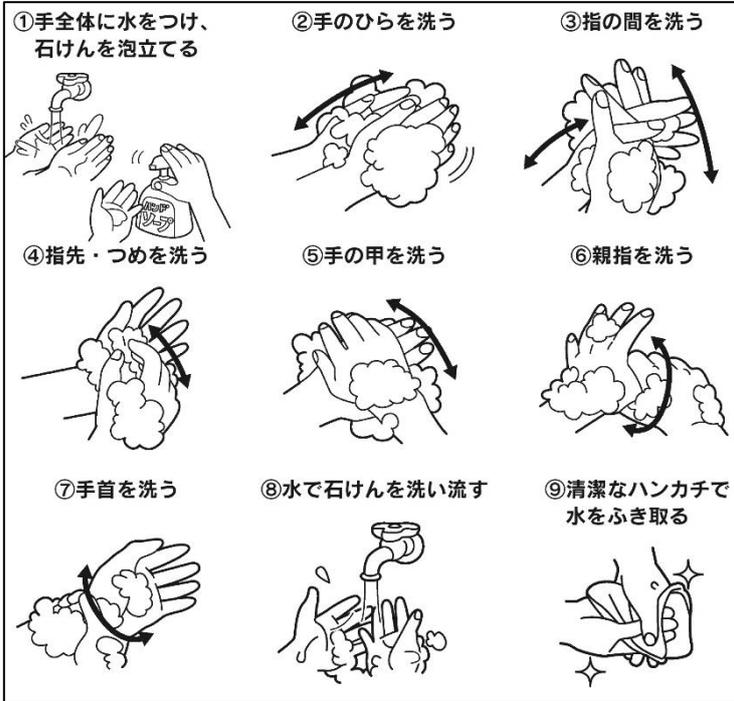


若桐祭が終了しましたね。2日間を通して熱中症・体調不良は少なかったことを嬉しく思います。みなさんの元気に頑張る姿に多くのパワーをもらいました！さて、授業が始まり、本校や唐津市内の学校でも、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行しています。お昼には、保健委員さんが、感染症予防の放送を入れてくれています。今一度、換気や手洗いなど、基本的な感染症予防を見直しましょう。



### 手洗いと併せて行う予防対策

**早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる**

規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

**人が多く集まる場所に行くのを控える**

多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をあげましょう。

**窓や扉を開けて換気をする**

人の集まる場所では、換気をすることで、ウイルス(ウイルスを含んだ飛まつ)が室内にとどまるのを防ぎましょう。

**加湿をする**

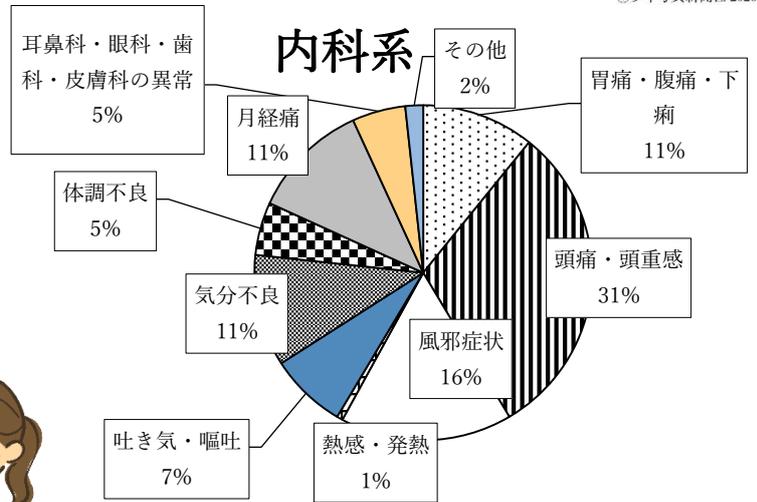
空気が乾燥していると、のどの粘膜の働きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

©少年写真新聞社 2020

## 保健室来室状況(内科系)

1学期の保健室来室状況(内科系のみ)を紹介します。右のグラフのとおりです。頭痛によって、授業に参加できなかったり、早退をする生徒が気になります。

自分の頭痛について、振り返ってみてください。そして、進学や就職をする前に、うまく付き合えるようになりましょう。



## 頭痛で多い片頭痛と緊張型頭痛(参考 少年写真新聞社 ほけん通信より)

指導/北里大学北里研究所病院 脳神経内科 部長 飯ヶ谷美峰 先生

頭痛の原因で最もよく見られる片頭痛と緊張型頭痛。この2つは誘因も対処法も異なるので、頭痛があればどちらの頭痛化を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・嘔吐、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見られます。動くと悪化することが多く、光や音を避けたくなり、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。頭痛発作があるときは寝込むほどですが、症状がないときには普通に生活ができます。



## 片頭痛の要因

人によって違いがありますが、空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、ストレス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、避けられる誘因があれば、できるだけ避けるようにしましょう。



## 片頭痛の前兆

片頭痛では、痛みが起こる前に前兆があることがあります。片頭痛の前兆でよく見られるのは「閃輝暗点(せんきあんてん)」というもので、視界にキラキラ、チカチカとした光が広がります。閃輝暗点は、徐々に消え、その後片頭痛が起こります。



## 片頭痛の対処法

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があれば、処方薬をすぐに飲んで安静にしましょう。また、手帳やカレンダーなどに頭痛があったときに記録をつけていると、自分がどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握することができ、受診時にも役立ちます。



私は、「頭痛ろぐ」というアプリを利用して記録するようにしています！

養護教諭 中尾

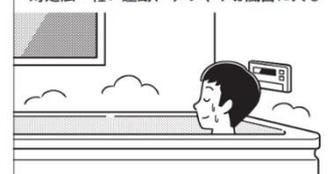
## 頭が締め付けられるように痛む「緊張型頭痛」

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。片頭痛とは違ってずきずき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。片頭痛と比べると、痛みは比較的軽度で、そこまで強くはありません。

長時間の同一姿勢、異常姿勢、精神的な緊張、ストレス運動不足などが緊張型頭痛の誘因になります。軽い運動をしたり、ゆっくりとお風呂に入ることによって改善します。



対処法：軽い運動、ゆっくりお風呂に入る



## 保健室からのお願い

・健康診断後に、受診結果の紙が手元にある人は、保健室まで提出してください。受診が済んでいない人には、再度勧告を配付していきたいと考えています。

・学校の登下校や部活動で、怪我や熱中症になった人は、スポーツ振興センター災害共済給付の対象です。該当者は、保健室まで申し出てください。申請には期限(時効)があります。書類が未提出の生徒は、早めに準備をお願いします。