

ほけさんだより



令和3年9月30日
巖木高等学校 保健室

夏休み明けから1か月が過ぎろうとしています。朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。1,2年生は前期の評価テストも終わり、3年生の中には就職・進学の実験を受け始めた人もいますね。季節はもう“秋”。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋…など過ごしやすい季節です。とは言っても、まだまだコロナ予防をしながらの生活が続きますが、秋の夜はリラックス&早寝早起きで、体調管理をしっかりして、学校モードに切り替え、10月4日からは元気に後期スタートしましょう！

【8月の保健室利用状況】

8月 102件 (けが 17 / 病気 82 / 健康相談 3) R2 177件

●学年別では・・・3年生 55件、2年生 31件、1年生 16件でした

【8月の病気(内科) TOP 3】

1位	頭痛	(34件)
2位	腹痛・下痢	(17件)
3位	風邪症状(咳・鼻水・喉痛)	(9件)

●外科で多かったのは、虫刺されや打撲・捻挫でした

～今回は来室理由が多かった“頭痛”と“腹痛”について紹介したいと思います～

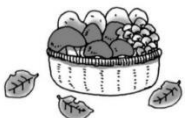
頭痛

頭痛で多いのは、ズキズキとした痛みがある「片頭痛」と、

締め付けるような痛みがある「緊張型頭痛」です。

	片頭痛	緊張型頭痛
特徴	頭の片側又は両側がズキズキ痛む 吐き気、音や光に敏感になる ギザギザの光やオーロラ模様が見える	頭が締め付けられるような痛み ズキズキするような痛みはない 吐き気や光・音過敏は伴わない *片頭痛とは逆
主な要因	ストレス、月経、天候の変化、空腹、 強い光や音	身体的、精神的ストレスによる筋肉 の緊張
対応	静かな暗い部屋で休む 薬があれば前兆を感じたら早めに服用する ストレッチ(両肩大きくリズムカルに腰を回す)	長時間同じ姿勢を続けない 軽い運動や入浴で血行をよくする 肩甲骨周りの筋肉をほぐす(腕を曲げ、前後に10回ずつ回す)

●一時的に症状が緩和しても、痛みが続く場合は医療機関を受診しましょう！



→裏面へ続きます

腹痛

どんな理由で痛くなる？	症状・特徴、要因、対応
お腹の風邪	下痢・吐き気 下痢が続けば脱水状態（ふらつき・だるさなど）になる 早めに受診し、治るまでしっかり休む
冷え	汗だくになった後、汗を拭かずにそのままにしているとお腹が冷える タオルで拭くなど、汗の始末をしっかりとる 上のシャツをズボンやスカートにしまうことで冷えを防ぐ 湯たんぽ（温かいお湯を入れたペットボトルでも可）で温める
便秘	便がお腹にたまっているせいで起こる 便秘を防ぐには水分摂取・適度な運動・規則正しい食生活をして腸の動きを良くする 朝の登校前に排便の習慣をつける！ 便意がなくてもトイレに座る癖をつける
空腹	朝食を食べて来なかったり、少ししか食べて来なかったりした時に昼前くらいになると起こる 空っぽの胃袋では授業にも集中できないので、朝ごはんはしっかり食べる
気持ちの問題	嫌なことや不安なことがあると痛くなることもある 決して嘘ではなく、本当に痛くなる 不安な気持ちや嫌な気持ちを誰かに話すことで痛みもなくなり楽になることがあるので、一人で悩まないで話す

●上記以外には盲腸などの危険な病気が原因の場合もあるので、痛みがある時は我慢せずに教えてくださいね。



保健室の利用についての再確認をお願いします！！

巖木高校 保健室利用のルール

1. 授業中に保健室を利用する場合は、授業の先生に休んで大丈夫か確認をする。
* 友達に伝えてもらうのではなく、自分で授業の先生に言います。
2. 黄色の保健室利用許可書を記入し、授業の先生にサインをもらう。
3. 黄色の保健室利用許可書を持って保健室へ行く。

※保健室での休養は基本的に1時限以内です。
長く休まなければいけない状態であれば早退し、
自宅で休養しましょう。
※早退する場合は担任の先生の許可が必要です。



☆次回10月号では、目について（10/10目の愛護デー）の情報をお伝えする予定です！お楽しみに！