

# ほけんだより 10月

令和5年  
10月3日  
厳木高校  
保健室

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。今日から後期のスタートです。身体も心もいい状態でスタートできましたか？今月は体育祭が予定されています。感染症が流行り始める時期でもありますので、しっかり食べてしっかり睡眠をとることを心がけましょう。また、秋は「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」などありますね。皆さんそれぞれの「秋」を満喫してください。いろいろな場面で皆さんのいい笑顔が見れることを楽しみにしています。



## 【夏休み明け 8/24~9/22 の保健室利用状況】

**231件** ( けが 42件 / 病気 183件 / 健康相談 6件 ) R4 195件

●学年別では・・・1年生 102件、2年生 66件、3年生 66件 でした

## 【病気 (内科) TOP 3】

1位	頭痛	( 69件 )
2位	きつい・だるい	( 40件 )
3位	情緒不安・気分不良	( 28件 )

●外科で多かったのは・・・  
皮膚トラブル (虫刺され含む)  
打撲・捻挫、擦り傷 でした。



♣圧倒的に頭痛での来室が多いようです。朝、登校してすぐ「頭が痛いです」と来室する人がいます。家を出る前から症状がある時は家でゆっくり休みましょう。また、学校で痛くなった時に飲めるように各自で、頭痛薬を持参しておきましょう。(保健室では内服薬は渡せません)

では、自分の頭痛がどれにあてはまるか考えてみましょう。

## あなたの頭痛のタイプは??

なぜや熱中症のときにも頭痛は起こりますが、そうではないときの日常的な頭痛はこれらの3つに分けられます。

頭の片側がズキンズキン

- ・月に数回
- ・吐き気や嘔吐
- ・光、音、においに敏感
- ・動くと痛みが増す

へんすつう  
**片頭痛**

頭全体がギュッと

- ・ほとんど毎日
- ・肩や首がこる
- ・めまいがある
- ・動くと楽になる

きんちょうがたすつう  
**緊張型頭痛**

片目の奥がガンガン

- ・年に1~2回、2か月ほど続く
- ・片目の充血
- ・アルコールで誘発
- ・じっとしていられない

くんぱつすつう  
**群発頭痛**  
対処法は裏へ続く ♣

(片頭痛の場合)

(緊張型頭痛)

(群発頭痛)

自分でできる対処

- 冷たいタオルで痛むところを冷やす
- 静かな暗い場所で安静可能なら睡眠を
- 軽度の場合は市販の頭痛薬で対応可

- 首や肩を温める
- 日ごろから冷やさない
- 軽い運動やマッサージ
- 正しい姿勢
- 作業中のこまめな休憩
- 自分に合った枕をつかう

一般の痛み止めでは痛みを抑えることができません。初めて起こった場合は、病院(神経内科・脳神経外科)を受診するようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



屋外活動を増やす。



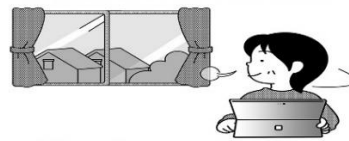
いちばんのおススメ♪

近視が急増!?

コロナ禍で

近視予防のために  
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

R5年度の厳木高校の視力検査の結果をふりかえてみましょう!

(受検者数 202名、A~Dにおいて裸眼視力・矯正視力含んでいます)

- 視力 A (1.0以上) : 78名 (全体の39%)
- 視力 B (0.9~0.7) ・ 視力 C (0.6~0.3) ・ 視力 D (0.3未満) : 124名 (全体の61%)

B~Dだった124名には検査後と、夏休み直前の三者面談時に受診勧告票を配布していましたが、現時点で受診した人はわずか 24名(19%)しかいません。授業中、黒板の文字が見えづらい人は、いませんか?特に3年生は就職や運転免許取得等に関わってきますので、見えづらさや異常を感じている人は早めの眼科受診をお勧めします。

## 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…?

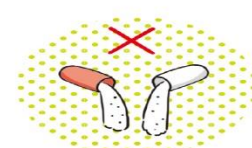


- 使う前に説明書(効能書き)をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

### 《お知らせ》

10月のスクールカウンセラー来校日 10/5(木)・10/13(金)・10/23(月)・10/27(金) 午前のみ

★保護者の方の面談も受け付けていますので、希望される方は担任又は保健室までご連絡ください★

