

ほけんだより 2月

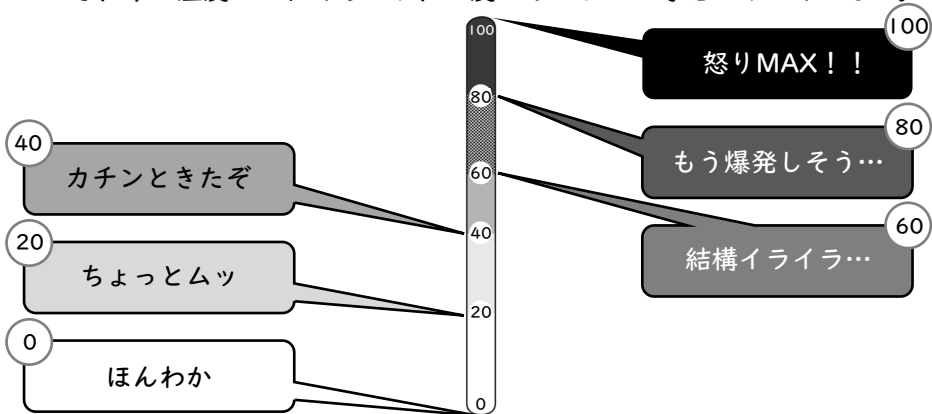
令和4年2月1日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では、この日から春がはじまります。まだまだ寒い日が続いていますが、だんだんと日も長くなってきましたね。厳しい寒さを乗り越えた後は、春の訪れを告げる梅の花が咲きます。私たちも、そんな梅のようにウイルスや寒さに負けず、元気に春を迎えたいですね。今年度も残り2ヶ月となりました。体調管理をしっかり行い、新しい一歩への準備をしていきましょう。



一人ひとり違う イライラ温度計

思い通りにならなくてイライラ…いやな言い方をされてイライラ…。イライラは、誰の心にもあるものです。そんなイライラを温度のように数字で表すと、案外冷静にとらえることができます。イライラを感じたとき、今の温度はどれくらいか、一度立ち止まって考えてみてください。



また、同じ出来事でも人によって感じ方、イライラの温度は異なります。自分の感情を上手く相手に伝えるためには、イライラの温度が低いうちに話してみることがポイントです。

2月の保健目標

心の健康について考えよう

笑うだけで、免疫力アップ

私たちの体は、常にウイルスや細菌によって病気の危険にさらされています。そんな危険から体を守ってくれるシステムが、免疫です。NK（ナチュラルキラー）細胞という免疫細胞が、常に体内をパトロールし、ウイルスや細菌を見つけ退治してくれています。

プラスの感情である“笑い”には、NK細胞の活動を活発にする効果があります。大声を出さなくても、笑顔でいるだけで効果はあるそうです。大変な世の中ですが、笑顔の時間を大切に過ごしていきたいですね。



冬の代表的な皮膚疾患 しもやけ・あかぎれ

今年も、感染症対策として手洗いや消毒を行うことが増え、手荒れを起こしやすくなっています。

しもやけ

寒暖差などで血行不良を起こし、皮膚に炎症が生じて、かゆみや痛みが起こります。→カイロなどで保温し、クリームを塗りましょう。痛みがあるときは皮膚科へ！



あかぎれ

皮膚の表皮がひび割れたり、切れた部分に血がにじんだりします。→クリームでこまめに保湿をしましょう。保湿をしても起こるときは皮膚科へ！



ひとりで悩む あなたへ

誰かに話を聞いてほしい…でも、身近な人に相談できないとき、無料の電話やネットで相談できる場所があります。



- ◆24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310
- ◆チャイルドライン
0120-99-7777
- ◆子どもの人権110番
0120-007-110
- ◆「あなたのいばしょ」で検索

多くの人を悩ませる 頭痛特集

中学生にも多いとされる頭痛。実際、西中の保健室にも頭痛で来室する人が多くいます。頭痛の中でも多いのが、ズキズキとした痛みがある「片頭痛」と、しめつけられるような痛みがある「緊張型頭痛」です。そこで今回は、それぞれの特徴や原因、対処法について、たっぷりお伝えしていきます。

頭痛の特徴と原因を知ろう

「片頭痛」は、頭の中の血管が拡張して、周囲に炎症が広がることで痛みが起きます。一方「緊張型頭痛」は、首や肩の筋肉が収縮し、血行が悪くなることで起きます。痛みの起こり方が逆なため、対処法も異なります。ただし、中には両方が同時に起こっていることもあります。

片頭痛



特徴

- ・頭の片側または両側が、ズキズキ痛む
- ・吐き気がする、光や音に敏感になる
- ・ギザギザの光やオーロラ模様が見えるなどの前兆をとまなうことがある

主な原因

- ・ストレス
- ・月経
- ・天候の変化
- ・空腹
- ・強い光や音

緊張型頭痛



特徴

- ・頭がしめつ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・音過敏はともなわない（片頭痛とは逆）

主な原因

- ・身体的、精神的ストレスによる筋肉の緊張

頭痛の対処法を知ろう

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。

片頭痛



- ・静かな暗い部屋で休む
- ・薬があれば早めに服用する

緊張型頭痛



- ・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

頭痛が起きてしまった際は、いつどんな痛みがあったのかを記録する「頭痛ダイアリー」をつけておきましょう。どのようなときに頭痛が起こりやすいのかを把握でき、予防につなげることもできます。また、治療を行う際にも役立ちます。

知っておいてほしい薬の知識



①飲み方について

薬は、血液中の薬の濃度が、効果的な範囲に保たれるように設計されています。決められた量以上に飲んだり、飲む間隔を短くしたりすると、濃度が上がりすぎてしまい体に害をおよぼします。痛み止めといっても、たくさんの種類があります。薬を飲む際は、医師や薬剤師から受けた説明や注意をもう一度確認して、それぞれに決められた飲み方で飲むようにしましょう。

②タイミングについて

薬を飲むタイミングには、よく「食後」「食間」などの言葉が使われます。これらは、下のような時間を意味しています。

- 食前 … 食事の前20～30分前（胃に食べ物が入っていないとき）
- 食後 … 食事の後20～30分後まで（胃に食べ物が入っているとき）
- 食間 … 前の食事から2時間後（食事と食事の間）
- 就寝前 … 寝る30分～1時間前