

ほけんだより3月



令和5年3月1日
保健室 NO.11
石川中学校

偕楽園では水戸の梅まつりが始まりました。3月は、草木がいよいよ生い茂る月という意味のある「弥生3月」です。そして、3年生は県立高校の入試や卒業式を迎え、1・2年生は1年間のまとめの時期になります。

基本的な感染症対策を継続しながら、思い出に残る楽しい学校生活にしていきたいと思います。



3月の保健目標
1年間の健康生活の反省をしよう



花粉症の季節到来！ 症状が出始めています！！

花粉症は、花粉によってくしゃみ、鼻水、鼻づまりを中心に、目のかゆみ・涙などの症状が出るアレルギー疾患です。原因の約70%はスギ花粉です。

今は発症していない人も、花粉が体内に入れば何かのきっかけで発症する可能性があります。すでに花粉症という人はもちろん、そうでない人も花粉が飛ぶ季節には花粉を体内にできるだけ入れないようにしましょう。



自分でできる花粉症対策

- 掃除をまめにする。
 - 花粉が多く飛んでいるときは、窓や戸を閉め外出をできるだけひかえる。
 - 外出時は、マスクとメガネをつける。
 - 外出から帰ったら、衣類や髪の花粉をはらって、洗眼うがいをし、鼻をかむ。
- ※ 規則正しい生活とバランスのよい食事が大切です。



子どもの頭痛について

頭痛は、その種類や原因は様々で、それによって対処方法も異なります。子どもの頭痛の原因疾患の8割が、「緊張型頭痛」と「片頭痛」関連です。自分の頭痛のタイプを知ることが、症状緩和への第一歩です。

****保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。1年間読んでいただき、ありがとうございました。****

種類	片頭痛	緊張型頭痛
性質	○拍動性のガンガン・ズキズキしたこめかみの痛み。 ○嘔気や嘔吐を伴うことが多い。 ○視界にキラキラした光が見えることもある。	○非拍動性で頭が重く、後頭部から首筋を中心に頭全体が締め付けられる痛み。
原因	○原因がはっきりしていない。何らかの理由で脳の血管が急激に拡張して起きる。 ○誘因として、気圧の変動、寝すぎ、寝不足、空腹、疲労、ストレス、光や音の強い刺激などがある。 ○女性ホルモンの変動で女性に多い。	○眼精疲労や肩、首の筋肉が緊張することで起きる。筋肉の緊張で血流が悪くなった結果、その周囲の神経が刺激されて痛みが起こる。 ○筋肉の緊張ではなく、うつ病など心の病気が原因となる「緊張型頭痛」もあり、「片頭痛」を併せもつ人もいる。
対処法	○冷たいタオルなどを痛む部位に当てると、血管が収縮して痛みの軽減に役立ちます。(保温やマッサージなどは血管を拡張させるので逆効果になることがあります。) ○音や光の刺激を避け、静かな暗い場所で休みましょう。	○首元を温シップやホットタオルで温める。 ○マッサージやストレッチで体を動かすと楽になることがあります。
予防法	○寝過ぎ、寝不足を避け規則正しい生活を心がけましょう。 ○週末の寝だめや二度寝は、空腹と寝過ぎが重なって片頭痛を重くするので要注意。	○姿勢を正して、同じ姿勢で長時間の作業をしないようにしましょう。 ○高すぎる枕、柔らかい枕は首の負担になり、筋肉を緊張させることがあります。自分に合った枕を選ぶことで予防ができます。 ○適度の運動やぬるめのお湯にゆっくり入るなど、毎日の生活でこりを解消しましょう。



重度の片頭痛では、一般的な鎮痛薬は効果がないこともあり、鎮痛薬の過剰な使用が頭痛の原因となることがあります。学校生活に支障がある場合には、「頭痛外来」「脳神経内科」など専門医に相談しましょう。

保健体育賞受賞 おめでとうございます！

例年、ザ・ヒロサワ・シティ会館で実施されている第38回水戸市学校保健大会が、今年も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、開催は見合わせ、表彰状が伝達されることになりました。

石川中学校からは、3年生の**田村 翔大さん**、**名瀬 百花さん**が「保健体育賞」を受賞します。この賞は、健康診断やスポーツテストの結果、欠席状況など心身共に、より健康な生徒に贈られるものです。おめでとうございます。

また、今年度は茨城県よい歯の学校として、石川中学校が「茨城県教育委員会教育長賞」を受賞しました。コロナ禍の状況でも生徒の皆さんが、丁寧に歯磨きをしていた結果が表彰されました。これからもずっと自分の歯で食事が出来るように、歯の衛生を心がけていきたいと思います。