

今年度は、臨時休業や部活動ができない期間があり、学校行事にも一部変更がありました。寂しさや悔しさを感じた1年だったかもしれません。それでも、皆さんは1年間感染症対策を続けてきました。毎日、手洗い・うがい・マスク着用・検温・消毒・換気など…様々な対策を行いましたね。1年間何かに継続して取り組み、それが習慣となったことは素晴らしいことです。自分を褒めてあげてくださいね。1人1人の思いやりのある行動が新型コロナウイルス感染症の収束に繋がります。これからも皆さんで協力して、感染症対策を継続していきましょう。



## 生活リズムを整えよう

春休みに入り、せっかくのお休みだからTVを見て夜更かしたい！お昼まで眠りたい！と思っている人もいるかもしれません。しかし、この春休み中に生活のリズムを崩してしまうと、4月から授業に集中できなくなったり、身体にだるさを感じたり、気持ちの面でも元気がなくなってしまうます。新クラスでは、緊張もあり、普段より疲れを感じやすくなることもあります。そんな新学期を元気に過ごすために、この春休みから以下の3つのことに気を付けて過ごしましょう。

### 早寝早起き



学校生活と同じリズムで、朝は早起きしましょう。

### 1日3食



お菓子は控えめに、栄養バランスの良い食事を3食摂りましょう。

### 適度な運動



運動が苦手な場合は、ラジオ体操や散歩からはじめてみましょう😊

特に、長期休み明けに体調不良で保健室に来室する人のうち、睡眠不足が原因だったという人が多いです。「早寝早起き」と同時に「睡眠時間の確保(7~8時間)」に努めましょう！

しっかり睡眠をとると、これらの効果を得ることができます

●情報や記憶の整理・定着



●ストレスの軽減



●疲労回復



まだ新型コロナウイルス感染症の流行も続いている状況です。きちんと睡眠をとり、生活のリズムを整えて、元気に新学期を迎えられるよう準備をしましょう！！

# 部活動時の感染症対策



3月9日より、約3か月ぶりに部活動が再開されましたね。久しぶりに部員と顔を合わせることができて嬉しい気持ちになったり、体力に不安を感じたり、色々な感情があると思います。まずは、心も身体も無理のないように、部員や顧問の先生と相談しながら、自分のペースで活動してみてくださいね。さて、浦和学院高校には様々な部活動がありますが、マスクを外して活動する部(運動部等)も多いと思います。皆さんは、常に感染症対策を気にかけてすることができますか？再確認してみましょう。

※ 部活動がないみなさんにも気を付けてほしい内容ですので、意識して生活してみてくださいね。

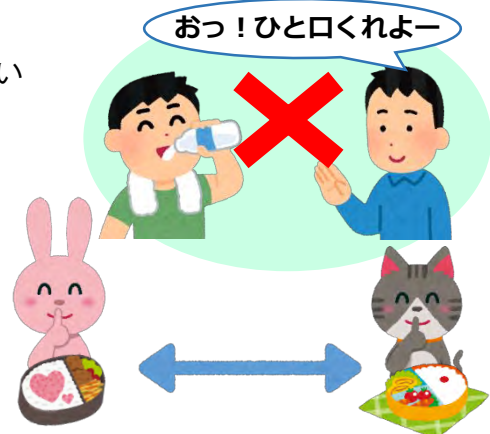
## ● 各自で気を付けること ●

- 自宅で毎朝体温を測定する
- 体温と健康状態を「健康観察表」に記入する
- 体調が良くない日は、無理をせず休む
- 登下校時はマスクを着用する
- こまめな手洗い・うがい・手指消毒をする  
(登下校時・食事前・トイレ前後・共有物に触れる前後)
- マスクは顎<sup>あご</sup>にかけない



## ● お互いに気を付けること ●

- 部室・部活動場所(室内の場合)の窓を開け、換気をする
- 用具の消毒等を行う
- 部員との距離を保つ(2m)
- 他校の生徒との自主練習はしない
- 会話をする時は、マスクを着用する
- 回し飲みをしない
- 昼食時は会話をせず、適度な距離を保ち、向かい合わせにならないようにする
- 活動終了後は、寄り道をせず(途中で軽食を摂る等せず)速やかに帰宅する
- 登下校時、特に公共交通機関等を利用する場合はマスクを着用し、会話を控える



# 頭痛の予防法・対処法



1年間を通して、保健室の来室理由として1番多かった症状は、「頭痛」でした。「頭痛」に続いて多い症状は「気持ち悪い」「腹痛」でした。人によって原因は様々ですが、どれも辛いですね…。今回は「頭痛」について、どのように予防・対処できるかお伝えしていきます。

特に明確な病気があるわけではないのに繰り返し起こる、2つの頭痛を紹介します。

## へんずつう 片頭痛



**痛む場所**・前頭側頭部（頭の片側）  
・18歳未満は両側に起こりやすい

**痛み方**・ズキズキとした脈打つような痛み  
・動くと痛みが悪化する  
・4時間～3日間痛みが続く  
・ストレスから解放されたときに痛みやすい

**他の症状**・頭痛の前にギザギザした光が見える  
・視野の半分が見えにくくなる  
・吐き気・嘔吐を伴う  
・光・音・匂いが気になることがある



**原因**・はっきりとは解明されていないが、頭蓋骨内の血管が広がり炎症を起こしている、気候・気温の変化、ストレス・疲労、女性ホルモンとの関わりがあると考えられている

**予防法**・日頃からストレスをためない  
・片頭痛を引き起こしやすいチーズやチョコレートを食べ過ぎない  
・生活リズム(睡眠・食事・運動)を整える



**対処法**・痛む部分を冷やす  
・暗い部屋で静かに休む  
・緑茶・コーヒーを飲む(飲み過ぎない)

## きんちょうがたずつう 緊張型頭痛



孫悟空のわっかをはめられたような痛み！



**痛む場所**・頭の両側  
・後頭部

**痛み方**・ギューツと締め付けられるような痛み  
・重く、にぶい痛み  
・30分～7日間痛みが続く  
・仕事・勉強が出来ない程の痛みではない

**他の症状**・気持ち悪さはあるが、吐くことはない  
・目の疲れ  
・首・肩のこりを伴う  
・全身のだるさ・めまいを伴うこともある



**原因**・ストレスや長時間同じ姿勢をとり続けていたことで、血行が悪くなり首や頭の筋肉が緊張し、筋肉に疲労物質がたまることで起こりやすい

**予防法**・精神的・肉体的ストレスをためない  
・長時間にわたって同じ姿勢をとらない  
・長時間スマートフォン等を使用するときは姿勢を正し、時々休憩をする

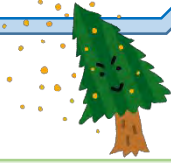


**対処法**・首や肩を温める  
・首や肩のマッサージ、ストレッチをする



同じ頭痛でも、予防法・対処法は異なります。強い頭痛がある場合や、頭痛が長引く場合は、自己判断せず病院を受診してください。分からない時は、いつでも保健室に相談してくださいね。

## 花粉症について



春が近づき、少しずつ暖かくなり、桜の花が咲いている様子も見られるようになりましたね。さて、こんな時に皆さんを悩ませるのが「花粉症」です。花粉は1年中飛んでいますが、特にスギやヒノキの花粉が多く飛ぶ3・4月にくしゃみや鼻水で辛い思いをした、という人も多いのではないのでしょうか。どのように花粉症と付き合っていけばよいのか、確認してみましょう。

### なぜ花粉症にかかる人が増えたの？

遺伝的なアレルギー体質であることも原因の一つですが、睡眠不足や食生活の変化(インスタント食品・スナック菓子)、ストレスも原因であると考えられています。実際に、高齢者で「花粉症」を発症している人は、他の年代に比べて少ないと言われています。



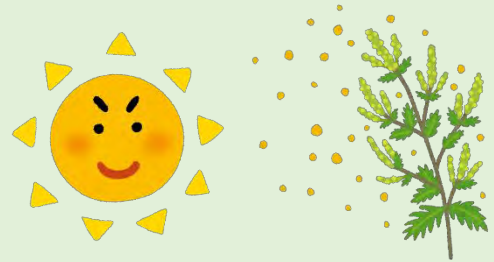
### どんな症状が出るの？



- ・水のようにさらっとして透明な鼻水
- ・何度も連続して出るくしゃみ
- ・目のかゆみ
- ※発熱・のどの痛み・咳は通常はでない

### どんな日に症状が出やすいの？

晴れていて風の強い日、雨の後の晴れた日、乾燥した日、気温が高い日は花粉が飛びやすいため特に症状が出やすいと言われています。



### どのように対処すれば良いの？



- ・花粉を体内に入れないように、眼鏡・マスクを着用する
- ・外から室内に入るときは、玄関で上着についた花粉を払う
- ※上着は、花粉の付きにくいツルツルした素材のものがおすすめ
- ・外から室内に入るときは、うがいや洗顔をして洗い流す
- ・洗濯物を室内干しに変える
- ・規則正しい生活(睡眠・食事・運動)を心がける

ニュースなどでその日の花粉状況を確認し、日々対策するようにしましょう！  
辛い時は無理をせずに、アレルギー薬を服用することも有効ですよ☺

### 最後に…

2月に、定期的に通院・服薬をしている生徒へ、保護者宛てのお手紙をお渡ししました。病気の症状や通院・服薬の頻度等に変更がないかを、1年おきに確認しています。必要な場合はかかりつけ医を受診し、4月8日木曜日(始業式)に保健室へ書類を提出してください。よろしくお願いします。

