

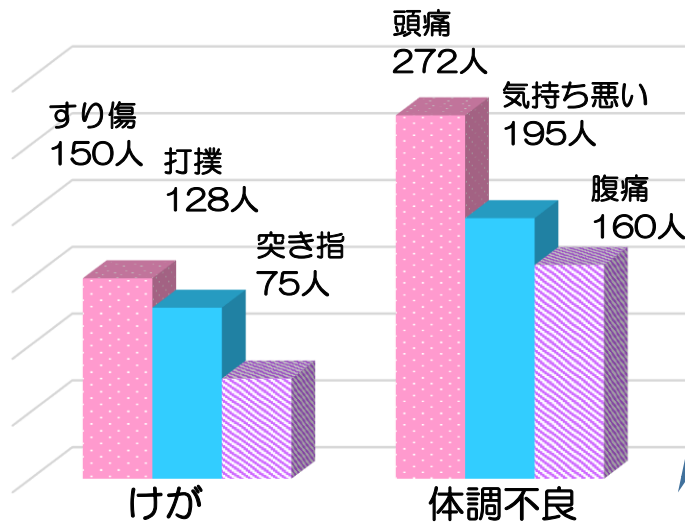
HEALTH

2019.3.20 保健室

皆さんこんにちは。そして1年間お疲れさまでした。皆さんにとってどんな1年になりましたか？
またすぐに新しい学年が始まります。新学期は緊張する場面も多いと思います。だからこそ、春休み中は生活リズムを崩さないよう過ごし、4月に元気な状態で学校に来られるように準備をしておきましょう。そして、緊張でいっぱいの1日を終えた後は、お風呂でリラックスしたり、おいしいものを食べたりと心を落ち着かせられるように、自分なりのストレス解消法を見つけておけるといいかもしれませんね。
それでは、保健室より、1年間の保健室利用状況をお伝えします。

2018年度 保健室利用状況

※2018.03.11 現在 来室理由上位3つまで



けがでの来室者 計 635 人
体調不良での来室者 計 1095 人でした。

来年度も安全な生活をこころがけ、
体調を崩さないよう気をつけて
すごしましょう！
困ったことがある時は、保健室に
気軽に相談してくださいね。

2018年度 学校管理下の傷病における保険手続き完了状況

※2019.03.09 現在

	1年間	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中	学校 行事
		体育	他		運動	文化		
合計(人)	96	37	0	5	35	1	12	6

災害共済給付の権利は、事故発生日から2年間です。
手続きを2年以内に行わない場合、時効により消滅します。
早めに手続きをするようにしてください。
書類は保健室にありますので、保健室に取りに来てください。
病院が発行する診断書は不要です。



頭痛について



保健室の来室理由として特に多い症状が「頭痛」です。

「頭痛」にはさまざまな種類があります。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頭痛（一次性頭痛）として多くを占める「緊張型頭痛」と「片頭痛」についてお伝えします。

片頭痛

脳の血管が急激に拡張し、刺激された周囲の神経が炎症物質を発生しておこる

有病率 8.4%

（100 人いると約 8 人が片頭痛持ち）

男女比

4(女)：1(男) ※女性に多い

対処法

静かな場所で横になり休眠すること、頭を冷やすこと、病院で処方された薬を服用することです。片頭痛はまぶしい光や音、においを避けたり、生活習慣を見直すなど予防することも重要です。

緊張型頭痛

筋肉が緊張して血流が悪くなり、筋肉内に老廃物がたまって神経が刺激される

有病率 22.3%

（100 人いると約 22 人が緊張型頭痛）

男女比

1.6(女)：1(男) ※男女差はほとんどない

対処法

常日頃から姿勢に注意し、筋肉への負担を軽減すること、マッサージや指圧、肩や首を温めて筋肉をほぐし血液循環を良くすること、適度な運動を生活に取り入れることが大切です。

頭痛薬について

「頭痛があるから市販の鎮痛薬を飲んで対処する」という人が多くいますが、頭痛の種類によって、飲むべき薬は変わっていきます。

軽い痛みであれば鎮痛剤によって一時的に緩和させることもできますが、根本的な治療とはいえません。症状と作用が合わないことによって血圧が急激に下がって、吐き気が起こる場合もあります。

また、頭痛があるとすぐに頭痛薬を飲み対処するという行為を繰り返していると、飲みすぎが逆に頭痛を引き起こす薬剤乱用頭痛に陥ってしまう可能性もあります。頭痛の種類によって、服用しなければいけない薬も変わってくるため頭痛薬の服用は注意していく必要があります。

自己判断をして市販の薬で対処するのは危険な場合もあるので、慢性的な頭痛がある場合は病院を受診し、しっかりと診てもらうことが大切です。



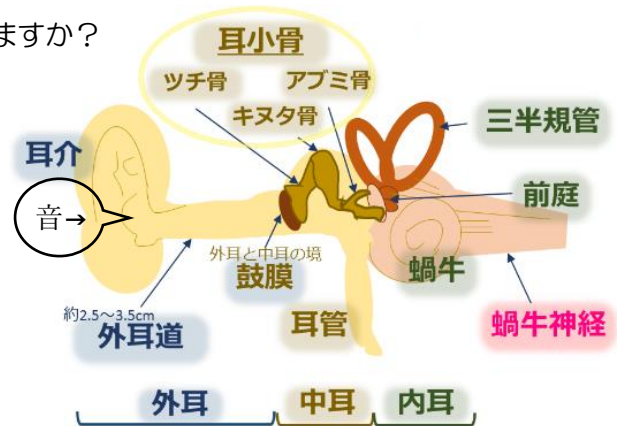
3月3日はみみ(耳)の日でした！みなさん耳を大切にしていますか？



皆さんは音楽プレイヤーを利用したり、スマホの音楽ゲームをしたりしますか？音楽を聴くとリラックス出来たり、ストレス発散出来たりしますよね。ただ、長時間のヘッドホン・イヤホンの使用には、十分注意が必要です！

ヘッドホン難聴 という言葉を聞いたことはありますか？

耳から入った音は、内耳の蝸牛(かぎゅう)にある有毛細胞という細胞で振動から電気信号に変換され、脳に伝わります。しかし、ヘッドホン等を使い、大きな音量で音楽を聞き続けると、有毛細胞が徐々に壊れ、難聴になってしまうのです。少しずつ進行していくために初期には症状に気づくことが出来ません。気づいたころには、症状が進行していて、回復が難しい…ということもある恐ろしいものなのです。



どうすれば予防できるの？



以前は大音量で音楽を聴くことが大好きでした。でも、ヘッドホン難聴になってしまったら好きな音楽を楽しめなくなってしまうと思うと怖くなり、音量を下げるなど気を付けるようになりました。まずは、気を付けようと意識をすることが大切だと思います！

音量を上げすぎないようにし、連続して聞かずに休憩をはさむようにしています。音楽を聴いていても、周囲の人と会話ができるくらいの音量が適切です。



ノイズキャンセリング機能をつかっています！

周囲の音に負けないようにと、音楽の音量も大きくならないように、周囲の騒音を抑えられる「ノイズキャンセリング機能」を使って、できるだけ音量を抑えるようにしています。

1日にヘッドホン等を使用する合計時間が1時間を超えないように気を付けましょう。1時間未満に抑えることで、難聴になってしまう危険性を減らすことができます。WHO(世界保健機関)でも1時間未満に抑えるよう推奨されています。



耳は1日中、休むことなく働いています。

耳に優しい生活をして、ヘッドホン難聴の予防に努めましょう！

春休みは新学期の準備期間

①学校に通っているときと同じ生活リズムを続けよう



学校がお休みだから…と遅くまで起きて遅い時間に起きる生活を送ると、生活リズムが乱れて元の生活に戻りにくくなります。学校があるときと同じように、一日三回の食事、学校生活を意識した睡眠時間、適度な運動、日々の学習…といった生活リズムを続けましょう

②新学期に備えて体のメンテナンスをしよう

4月13日は女子、20日は男子の健康診断日です。

歯の治療や眼鏡・コンタクトの調節は済んでいますか？

持病がある方は通院できていますか？

新学期の前に体で気になる部分はきちんと検査しておこう！



③身の回りの整理整頓

友達や学校から借りたものがそのままになっていませんか？提出物は全部出せたでしょうか？

新学期が始まる前に、手元にあるものを一度点検して、やり残したことがないかどうか確認しましょう

学校や通学途中で怪我をした人は保健室に保険の書類を忘れずに取りに来てくださいね

ゆとりを持って新学期をスタートしよう！



食べる時間が無い！



トイレに行く時間が無い！



これくらい大丈夫だろ…



朝からあせりっぱなし！



体調不良の原因に

朝食を食べないと脳と体がエネルギー不足のまま登校することになり、午前中の学習や活動で力が発揮できません。また、栄養不足にもつながります。朝のトイレをがまんすることは、便秘や腹痛の原因になります。

事故・怪我の原因

信号を無視したり、横断歩道でないところで道を横切ったり…自分だけでなく周りの人を事故に巻き込む恐れもあります。

イライラの原因に

時間に追われて行動していると、イライラしてきます。忘れ物や交通事故の原因にもなります。