

# 保健だより 5月

明秀学園日立高等学校



## 4月の保健室利用状況

1位	頭痛	31%
2位	腹痛	16%
3位	気分不良	14%
4位	怪我	12%



頭痛を訴えて保健室に来る生徒が多いので、今回は頭痛について考えてみましょう。

頭痛は症状であって、病名ではありません。頭痛は脳の血管が引っぱられたり、脳動脈が拡張したり、頭部の痛覚過敏帯が刺激されたり、筋が緊張したりすることにより起こるとされています。その他にも発熱時や風邪をひいたときに起こる一過性のものや、くも膜下出血などの疾患が原因で起こるものまで様々です。

### 体や心のストレスからおきる「緊張型頭痛」を予防しよう!!!

\*\* 緊張型頭痛は、日常におこる慢性的な頭痛のひとつです \*\*

#### 症状

頭が重い、後頭部から側頭部にかけてしめつめられるような痛み、肩や首の筋がこっている etc

#### 原因と予防法

- 姿勢が大きな原因、同じ姿勢で長時間過ごさず、正しい姿勢を心がける。
- パソコンや携帯の画面を見たあとは、目を休ませる。
- 規則正しい生活で、きちんと体を休ませる。
- うつむき姿勢、高い枕は首の筋肉を疲れさせるので、首に負担をかけないようにする。
- 悩み事など心のストレスも原因となるので、気分転換して心をリラックスさせる。

このように、原因は様々ですが、**予防できる**ということです。頭痛に限っての話ではありませんが、**自分の体とうまく付き合う**ことは、勉強や運動ができることと同じように大切な力です。自分はどのような時に頭痛や腹痛がおこりやすいのか、その原因は何なのか、そのときどう対処したらよいのか、などを自分で考える必要があります。体調不良によって、勉強ややりたいことが十分にできないのはもったいないことです。体の不調は、自分自身で改善したいという姿勢が、最も効果のある薬だと私は思っています。

保健室前の廊下に緊張型頭痛のポスターを掲示しています。筋肉の図や緊張型頭痛に効く体操が紹介されているのでチェックして下さいね。

\*\*\*\*\*



### 内服薬の管理について

頭痛や腹痛を訴えて来室する生徒の中には、薬を欲しがるともいいますが、保健室は、病院や薬局とは違うので内服薬は出しません。また、友達同士の薬の貸し借りは絶対にしないこと。理由は、薬物アレルギーによるトラブルを防ぐためです。必要な場合は、あらかじめ自分に合った薬を持参しましょう。これも自己管理の一つですね。頭痛や腹痛をおこしやすいなら、必要なときに使えるように各自で準備しておく、その前に、薬に頼り過ぎないことも必要だと思います。それはその場しのぎの対症療法になるからです。症状がおこる原因を自分で考え、改善する努力をすること、自分の体とうまく付き合う力を身につけて下さいね。その過程でわからないことを一緒に考えるようにしましょう。保健室は体調が悪いときに休養する場所だけでなく、心や体について学ぶ教室であると考えています。体調不良の原因や対症法と一緒に考えるところなので、まずは皆さん自身で自分の体について考えて下さいね。

\*\*\*\*\*



### なぜ朝食が大切か

朝食をとらないという話をよく聞きます。朝食は頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば前日の夕食をとったきりで朝食を抜いてしまうと、お昼まで16~17時間も食事をしないことになり、これでは長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりにくく、勉強などに打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。朝は、まず朝食をきちんととって、快調なスタートを切りたいですね。

食欲がない...時間がない...と言って朝食を食べない人! そんな人におすすめなのがバナナです。バナナには人間が活動するのに必要な、ブドウ糖、ショ糖、果糖、でんぷんなど様々な種類の糖質が含まれ、1本でポーとした脳や体にエネルギーを補給してくれます。その他にもビタミン、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれていて、とても健康的、手早くおいしく食べられますね!

### 【6月の予定】

- 8日(水) 尿検査 <二次対象者>
- 9日(木) } 内科検診 <全学年>
- 10日(金) } 内科検診 <予備日>
- 14日(火) 内科検診 <予備日>
- 16日(木) 歯科検診 <全学年>



詳細は後日、担任の先生に連絡します。

今年度お世話になる学校医の先生方  
鈴木先生(内科)  
姫野先生(産婦人科)  
小島先生(歯科)  
柴田先生(薬剤師)

