

五高 保健だより

令和3年12月 28 日
米子工業高校保健室
【冬季休業特別号】



2021 年ももうすぐ終わりですね。冬休みは生活リズムの乱れや食生活に気をつけて、心身をゆっくり休めましょう。3学期に元気な姿の皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

あなたのその頭痛、もしかして“片頭痛”かも！？

最近、片頭痛(偏頭痛とも言います)で体調を崩す生徒が増えています。市販の痛み止めを飲んで日常生活が支障なく送れる場合は問題ありません。しかし、痛み止めを飲んでも効かず学校生活が送れなかったり、吐き気や嘔吐、目が見えなくなる等の随伴症状がひどい場合には、一度専門の脳神経内科・脳神経外科を受診するのが望ましいです。不安な場合は保健室でも相談することができます。

片頭痛

片頭痛は頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛みがあります。頭痛が起こっているときは音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るいところに行くとう痛みが強くなったりします。吐き気を感じ、嘔吐することもあります。男性よりも女性に多いという特徴があります。

頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がることが痛みの原因です。体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。額やこめかみの痛む

部分を冷やすことで痛みが軽減されます。

片頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがあります。処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲んで、安静にするようにしましょう。

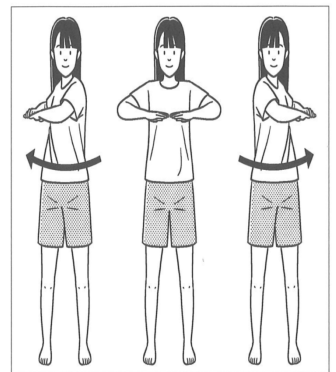


片頭痛の予防と緊張型頭痛の緩和に 頭痛体操

片頭痛予防体操

頭と首を支えている筋肉に疲労がたまり、硬くなっていることが片頭痛の原因の一つです。そのため、この部分の筋肉(インナーマッスル)をストレッチすることで片頭痛を予防します。

正面を向いて足を肩幅に開き、首の骨を軸に頭を動かさずに、両肩を大きくリズムカルに回します。2分間行います。体の軸を意識して、頭を動かさないようにすることがポイントです。

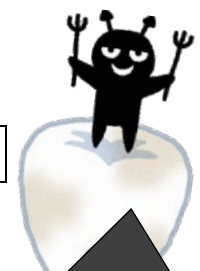


冬休みは体をメンテナンスする絶好のチャンス❀

まだ虫歯の治療をしていない人は冬休みに受診をしましょう♪

	1年生	2年生	3年生
要受診と判定された人数	18	31	30
上記の内、受診した人数	1	6	5
受診率	6%	19%	17%

(令和3年12月27日現在)



虫歯を放置すると、
神経が壊死してしまう
可能性があるよ！

❀1学期に歯科検診の結果の用紙を返却しています。「1学期の歯科検診で歯科医院を受診するようお勧めされたが、結果の用紙を紛失した」という人は担任の先生又は保健室までお知らせください。

※12月30日(木)から1月4日(火)までは年末年始のため休診する歯科医院が多いようです。

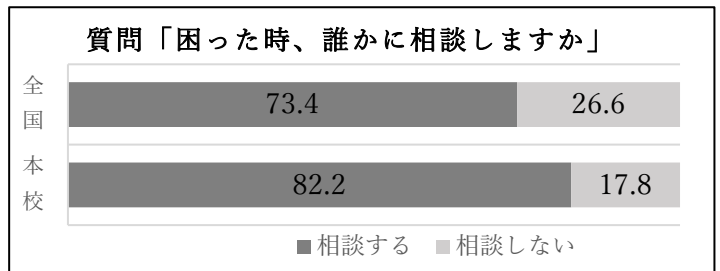
事前に、自分のかかりつけ歯科医がいつ開いているか確認してから受診しましょう。

相談しよう、そうしよう。

右のグラフは、今年の4月に実施した『悩みのアンケート』の集計結果です。

本校の約6人に1人の生徒は「困った時、誰にも相談しない」ことがわかりました。

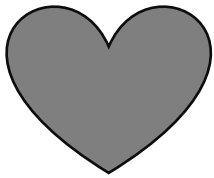
そもそも、なぜ自分だけで解決するのではなく相談は必要なのでしょうか？



1. 誰にも相談しないことのデメリット

自分だけでは問題が解決できず、長期間悩む

問題が悪化し、徐々にストレスが蓄積。心身に様々な影響を与える



【心理面】

- ・感情のコントロール困難
- ・被害的な訴えの増加
- ・脳の前頭葉の機能低下(集中力の低下等)
- ・うつ状態



【身体面】

- ・自律神経の乱れ
- ・筋肉の持続的な緊張
(肩こり、頭痛、腰痛、めまい等)

2. 誰かに相談することは、メリットがいっぱい♪

誰かに相談すると・・・

①悩みや困り事の整理ができる

②制度やサービスについて詳細な情報が入手できる

③一緒に解決策を考えてもらえる

3. これであなたも相談上手★相談の仕方講座

①相手に相談の許可を取る

例「〇〇先生にご相談したいことがあるのですが、明日の放課後に伺ってもよろしいでしょうか？」

②現状をわかりやすく伝える

例「2学期に入ってから数学の授業についていけず、困っています」

③自分の考えを述べる

例「復習不足が原因と思い、授業プリントを見返していますが、いざ自分1人で問題を解こうとすると全くわかりません」

④何をしてほしいのかを伝える

例「数学を勉強するコツを教えてください」

⑤相談後にお礼を伝える

例「今日はお忙しい中、お時間をいただき、ありがとうございました」