

2月のほけんだより

2月号
登米総合産業高校
保健室

第4回考査が終了し、今年度も残りわずかとなりました。3年生はすでに休みに入っていますが、まもなく入試準備期間のため、1・2年生も自宅学習日が増えます。生活リズムが乱れやすくなりますので、規則正しい生活を心がけましょう。

頭痛に悩んでいませんか？

保健室利用者の症状で最も多いものは「頭痛」です。頭痛には様々な種類や原因がありますが、自分に起こりやすい頭痛がどのようなものか把握できていますか？主な種類や症状についてまとめましたので、それぞれの特徴を確認してみましょう。

片頭痛

頭の片側または両側の
ズキズキ・ガンガンとする痛み

〈原因〉

- ・心理的緊張からの解放(休日など)
- ・睡眠不足・強い光や音
- ・心身の疲労・ホルモン・薬物
- ・特定の食物(チーズやチョコ)など

緊張性頭痛

首筋から頭のまわりまで
締め付けられるような痛み

〈原因〉

- ・心身のストレス・うつ状態
- ・頸椎の支持性障害(パソコン作業, 高い枕の使用)など

群発頭痛

片側の目の奥をえぐ
られるような痛み

〈原因〉

- ・心身のストレス
- ・飲酒・血管拡張薬など

こんな頭痛は要注意！

- ・頭をバッドで殴られたような痛み
- ・意識が低下し、ろれつが回らない
- ・手足がしびれる など



命の危険が高いので、すぐに病院へ！

天気痛予報も参考に！

→<https://weathernews.jp/s/pain/>
[天気痛予報® | ウェザーニュース](https://weathernews.jp/s/pain/)
[\(weathernews.jp\)](https://weathernews.jp)

“天気痛チェックシート”も掲載されていますので、ぜひやってみてください。



1月の保健室利用状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	13	23	6	18	20	32	39	73	112
外科	4	3	8	8	7	9	19	20	39
相談	0	4	0	0	0	0	0	4	4
計	17	30	14	26	27	41	58	97	155



内科症状(特に頭痛・腹痛・吐き気)が多くありました。気候変化によって体調を崩しやすくなる時期でもあるので、上着などで調節しましょう。

スギ花粉症の季節がやってきます

まもなくスギ花粉が飛散し始めます。今年は例年と比較して飛散量が多くなると言われており、万全の対策が必要になります。晴れていて気温が高い日、雨が上がった次の日、強い風が吹いて乾燥している日は、特に飛散量が多くなります。天気予報を確認し、マスクやメガネの着用、手洗い・うがいなどを心がけましょう。

花粉を99%カットする 魔法のマスク

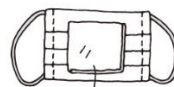
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ（1枚）を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



4つ折ガーゼ



カウンセリング

今年度のカウンセリングは終了しました。

来年度まで少し時間が空きますので、何か相談事がある場合は保健室まで来てください。



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

3年間の高校生活がまもなく終わってしまいますね。今後はそれぞれ進学・就職して新しい環境で過ごすことになり、慣れないことも多くあると思います。環境の変化によりストレスが生じ、体調を崩してしまう可能性も高いので、リフレッシュする時間を大切にしてくださいね。

▼3年間の記録▼



保健室利用者数

1年時・・・300人

2年時・・・491人

3年時・・・682人

3年間・・・1473人

一番多かった症状は頭痛でした。

