

保健だより 10月



令和5年度10月
中里中学校
保健室

合同運動会、お疲れ様でした。皆さんの笑顔が印象的な、素敵な運動会になりましたね。10月になり、少しずつ秋らしさを感じられるようになってきました。朝晩は特に肌寒く感じる日も多いので、体温調節を行い、体調を崩さないようにしましょう。

疲れ目、ホッといやそう



今月の保健目標

目を大切にしよう

正しい姿勢で過ごそう

その姿勢



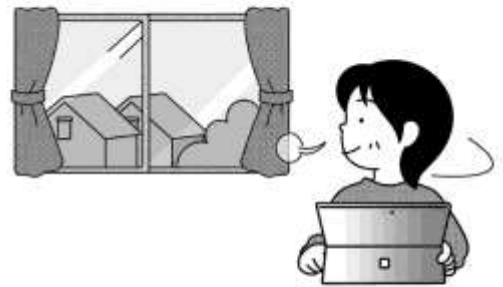
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

ここ数年で、
近視が急増?!

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

近視予防のために、
やってほしいこと

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

10月23日(月)～27日(金)は

Let's Try Week !



10/23～10/27 を Let's Try Week とし、生活習慣を見直す期間にします。

自分の体調を整えたり、より効率的に学習を進めたりするためにも、自分に合った生活リズムを習慣にしていけるようにしましょう！

*ご家庭でもご協力の程、よろしくお願いいたします。

この頭痛、何の痛み？

中学校では頭痛を訴えて保健室へ来室する生徒も少なくありません。寝不足や疲れによる頭痛もありますが、片頭痛や緊張性頭痛と呼ばれるものもあります。

1. 片頭痛

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ずきずきと脈打つ痛み、吐き気・嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。

【片頭痛の誘因となるもの】



片頭痛の前兆として、視界にキラキラ、チカチカとした光が広がるのを感じる人もいます。その光が徐々に消えた後に頭痛が起こります。



【対処法】

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があれば処方薬をすぐに飲んで、安静にしましょう。また、手帳やカレンダーに頭痛があったときの記録をつけておくと自分がどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握することができ、受診時にも役立ちます。



2. 緊張型頭痛

緊張型頭痛は締めつけられるような、重い痛みが特徴です。圧迫されるような痛みで、嘔吐や音・光の過敏を伴うことは少ないです。

【緊張型頭痛の誘因となるもの】

【対処法】



精神的な緊張や運動不足なども誘因となります。



★痛みの種類にかかわらず、頭痛が続いたり、痛みが強いような場合には、医療機関を受診しましょう。