

# 保健だより 11月

H28.11.4 丹波中 保健室



最近、ふと保健室の来室記録を見返してみました。すると頭痛と頭痛を含む体調不良が一番多い来室理由でした。日本人の4人に1人は『頭痛持ち』と言われていますが、大人になるにつれて頭痛を繰り返しながらも休むことができない状況が多くなってきます。症状を改善するには、まず頭痛のタイプを知り上手な付き合い方を見つけることが大切です。



## 頭痛の基礎知識

頭痛の80%は原因がはっきりしないまま繰り返しおこる『慢性頭痛』です。慢性頭痛は原因や現れ方によって次の3つのタイプに分けられます。皆さんにおこる頭痛はどれが当てはまりますか？

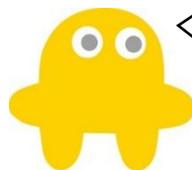
緊張型頭痛	
頻度	持続することが多い
痛み方 痛む場所	頭全体・後頭部が締め付けられるように痛む
勉強や仕事	なんとかできる
他の症状	ふわふわしためまい・首や肩の凝り
対処	ストレッチ・温める
原因と予防	身体的ストレスや精神的ストレスによって起こることが多いため、過度な緊張を取り除きリラックスすることが大切！

片頭痛	
頻度	週2回～月1回程度起こる
痛み方 痛む場所	頭の片側に起こりズキンズキンと脈を打つように強く痛む
勉強や仕事	手につかない・動けない
他の症状	吐き気や嘔吐・光や音、臭いが気になる
対処	薬でのコントロール
原因と予防	脳の内部や周辺の血管が収縮して起こる。生活習慣に気をつけたり引き金になる誘因を避けたりすることで予防する。

群発頭痛	
頻度	1～2ヶ月間に集中してほぼ毎日起こる
痛み方 痛む場所	必ず頭の片側(目の奥)がえぐられるような激痛が起こる
勉強や仕事	手につかない
他の症状	目の充血や涙・鼻水
対処	酸素吸入・薬でのコントロール
原因と予防	目の後ろを通る血管が拡張して炎症を引き起こすと考えられる。若い男性に多くみられます。皆さんにはまだ関係ありませんが、喫煙や飲酒が誘因となるため生活習慣の見直しも重要となる。

## 危険な頭痛

- ・今までにない強い痛み・突然の激しい頭痛
- ・痛みが急に強くなる ・発熱を伴う
- ・手足のしびれを伴う ・けいれんを伴う
- ・意識がもうろうとなる
- ・回を重ねるごとに痛みが徐々に強くなる



これらの症状を伴う頭痛は命に関わる重大な病気の可能性があるためすぐに医療機関を受診しましょう!!

## インフルエンザの流行が始まっています!

山梨県内で、今季初のインフルエンザによる学級閉鎖が出ました。例年より流行し始めるのが早い傾向があり、全国各地で10月中に学級閉鎖が出ています。今年はインフルエンザAH3亜型(A香港型)の報告数が多いそうです。みなさんが接種する予定の予防接種は、もちろんこのウィルスにも対応しています。しかし、“予防接種を受ければインフルエンザにかからない”ということではありませぬ。インフルエンザに感染したとしても症状が軽く治まるものです。なので、予防接種を受けたからと安心するのではなく、うがい手洗いをしっかりとして予防を心がけましょう。



### 石けんを使ってしっかりと手を洗おう!



インフルエンザウィルスには『エンベロープ』という膜があります。(イラストにすると一番外側のトゲトゲの部分) **石けん**で手洗いをすると、このトゲトゲが溶けてしまい粘膜にくっつくことができず、インフルエンザウィルスは**感染力を失**います。だからインフルエンザの予防には手洗いが有効なのです。

### 『咳エチケット』を心がけマスクをしよう!



体調を崩し、咳が出る場合は、周りの人にうつさないために**マスク**を着用しましょう。また、体調が悪くなくても、**人混み**に出かけざるをえない場合は、周囲のウィルスを体内に入れないためにマスクをしましょう。ウィルスは、**冷たく乾燥した空気**を好みます。マスクをすると、口の中や喉の湿度を保つことができ、ウィルスが好まない環境にすることができ、予防につながります。

## 歯みがき指導を実施します!

**日時:** 11月11日(金) 6校時  
**場所:** 2年教室(1・3年生は机といすを持って)  
**講師:** かむかむクラブ(歯科衛生士さん2名)  
**内容:** むし歯・歯周病予防についてのお話

歯を染め出しての歯みがき指導

**生徒の持ち物:** 歯ブラシ(学校で使っている物でOK)  
 汚れてもいいタオル・赤と青の色鉛筆 or ペン  
 洗濯ばさみ or クリップ(タオルを留める)

☆また、この歯みがき指導を機にに学校で使っている歯ブラシを新しいものに交換しましょう!!

