

# 保健だより 10月

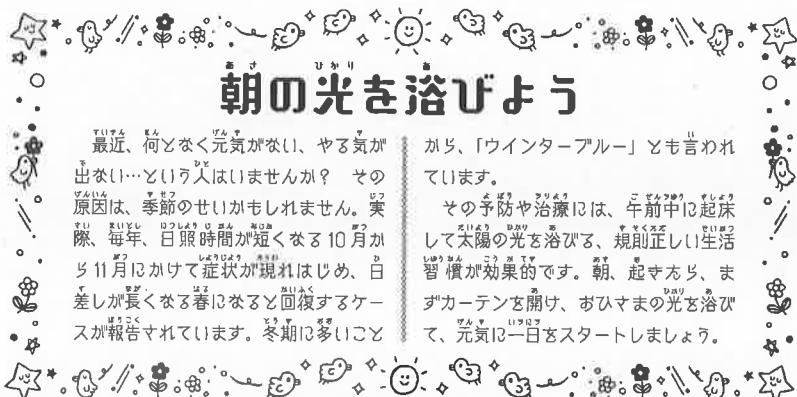


令和4年 連島中学校

朝夕の気温が下がり、一段と秋らしくなりました。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすいため、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。新型コロナウイルス(COVID-19)感染予防対応が続いている。体調が悪い時は無理をせず、早めに休みましょう。

3年生は修学旅行前です。早寝早起き、バランスのよい食事で体調を整えましょう。

**色覚について** 日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色によっては見分けにくい不便さを感じことがあります。自分の色の見え方を知ることで色の誤認を減らすことも可能です。10月は希望者に検査をしています。



## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？その原因は、季節のせいかもしれません。実際に、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期が多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気な一日をスタートしましょう。

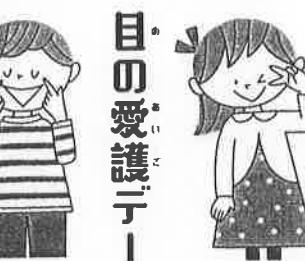
## 運動していますか？



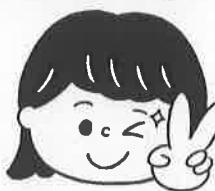
運動には、ネガティブな気分を発散せたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に入り空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。

## スマホ・ゲーム



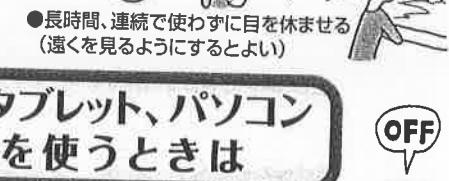
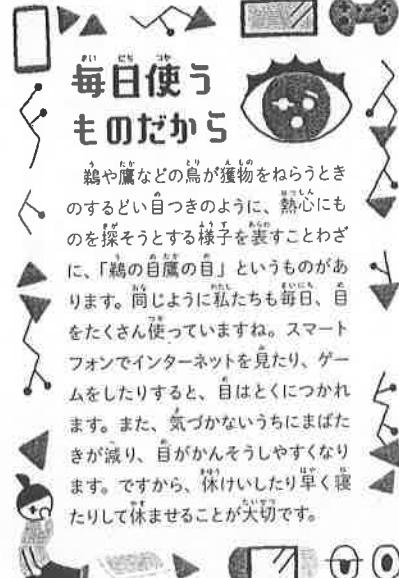
## 目の健康のために



## スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 自によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける



近年、子どもの近视が増えて、問題になっています。近视は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることができます。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つためにこんなことに気をつけてね。

## 頭痛ダイアリーの活用



# 中高生にも多い片頭痛と緊張型頭痛

指導／埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦 先生

頭痛で多いのは、すきすきとした痛みがある片頭痛と、締め付けるような痛みがある緊張型頭痛です。それぞれの症状の特徴と対応法について確認しましょう。

### 片頭痛

片頭痛は頭の片側、または両側にすきす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。



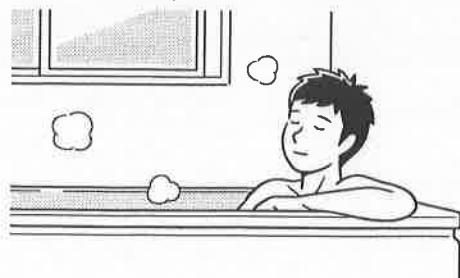
### 緊張型頭痛

緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こります。

痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。

痛みが筋肉の緊張から来ているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。

ふだんから正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと、定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。



いつ、どんな症状の頭痛があったかを記録する頭痛ダイアリーをつけておくと、自分の頭痛はどんなタイプで、どういった状況で起こりやすいかが客観的にわかつてきます。また医療機関を受診する際に、医師に自分の頭痛の症状を伝える際にも役立ちます。

日本頭痛学会のHPからダウンロードできる頭痛ダイアリーでは、月経(生理)の有無、痛みの程度(十、+、++ の3段階で記入)、飲んだ薬の略称、頭痛の症状、吐き気、前ぶれ、誘因、1日の出来事などが記録できるようになっています。

日付	生理	頭痛の程度			記録度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)
		午前	午後	夜		
9/13 (月)	痛 經	—	+	++	+	重い痛み、前ぶれあり
14 (火)	痛 經	—	—	—	—	
15 (水)	痛 經	—	—	—	—	
16 (木)	痛 經	—	—	—	—	

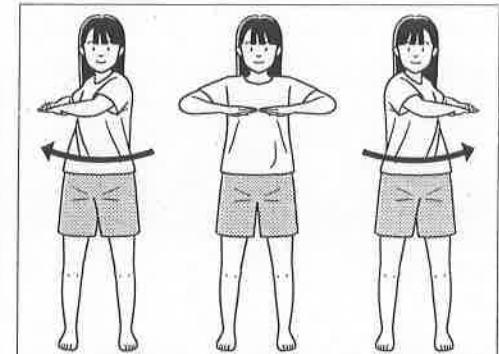
一般社団法人 日本頭痛学会の頭痛ダイアリー：  
<https://www.jhsnet.net/pdf/headachediary.pdf>

### 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、両肩を大きくリズミカルに回します。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。



#### 緊張型頭痛体操

緊張型頭痛については、予防だけではなく、頭痛の最中に体操を行うことで痛みを緩和する効果も期待できます。首や肩の筋肉のこりをほぐし、血行をよくすることで頭痛を改善します。

足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心にして前から後ろに両腕を内側に回します。「上着を脱ぐ」感じで計10回行います。その後、反対に後ろから前へ、計10回両腕を回します。

