

ほけんだより



令和3年1月15日
県立福崎高等学校
保健室

新しい年が始まりました。2020年はたくさんの変化や我慢の年だったと思います。「当たり前の日常」は、たくさんの方の協力があってこそ成り立っているのだと感じた年でもあったのではないのでしょうか。2021年が始まった現在も新型コロナウイルス感染拡大が止まらず、大変な時期ではありますが、「大変」とは、「大きな変化」のことでもあるといわれます。一人ひとりが感染症対策に自覚をもち、乗り越えていきたいものです。

気温の変化が大きくなっています！



風邪予防はもちろん、**頭痛**は大丈夫ですか？

頭痛は気温や気圧の変化をきっかけに起こることがあり、自分ではコントロールできない面があります。頭痛の対処方法のポイントは、いかに早く対処するかということ。

頭の片側または両側にズキンズキンと強い痛みが起こる「片頭痛」は、脳の血管が拡張して脳神経の1つである三叉神経が刺激されることで起こると考えられています。**拡張した血管を収縮させる方法は「冷却」です。**こめかみに保冷材などを当てて様子を見ましょう。片頭痛は体を動かすと痛みが助長されます。光や音などの刺激も避け、安静にしましょう。

頭全体が締めつけられるような痛みが起こる「緊張型頭痛」は、首や肩周りの筋肉が緊張して血流が悪くなり、痛み物質が発生して神経が刺激されることで起こると考えられています。起こるきっかけは、長時間の同じ姿勢や、目の疲れ、ストレス、体の冷え過ぎなどです。**筋肉の血行を改善させる方法は「温める」、「体を動かす」です。**お風呂に浸かって体を温めたり、ストレッチで首や肩を動かしたりしてみましょう。肩や首に蒸しタオルなどを当てて温めるのもおすすめです。

頭痛薬を上手に使っていくことも大切です。**痛みが最高潮に達してからでは鎮痛剤の効果は最大限に発揮されません。「なんか頭が痛いなあ。」の時に内服することで、痛みの原因物質に作用していきます。これは月経痛や骨折の時の痛みに対しても同様です。**

気をつけて！背中が丸まっている？

◎猫背だとやる気がない？

姿勢がいいと「スツとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。



◎猫背で体が悲鳴をあげている

頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や

肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩コリや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

◎スマホが猫背を招いている

スマホを見ると、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスッと伸ばしましょう。



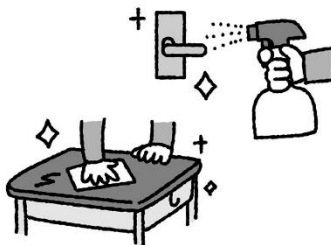


「飛沫感染」について再確認しましょう！

長い付き合いになっていく新型コロナウイルスですが、すべての感染症に言えることは、**感染予防の3原則**を徹底することです。「医療現場のひっ迫」を抑えるために緊急事態宣言が出されていますが、高校生の皆さんは何に気をつけるべきなのか？当たり前のように、忘れがちな**感染予防の3原則**に気をつけて行動することです。

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

かんせんげん じよきよ
感染源の除去



しょうどく じよきん
消毒や除菌などで
さいきん たいじ
細菌やウイルスを退治する

かんせんけいろ しゃだん
感染経路の遮断



てあら なが
手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

たいこうりょく こうじよう
抵抗力の向上



きそくただ せいかつしゅうかん たいりょく
規則正しい生活習慣で体力を
びようき ま
つけて病気に負けないようにする

生活の中で飛沫はどのくらい飛ぶか？呼吸で0.5m・会話で1m・咳で3m・くしゃみで5mと言われます。集団生活で飛沫感染を防ぐには、マスクの着用が必要な距離です。（体育や部活動、自転車通学中など、人と距離を保ち、息が上がる程度の運動をしている時は、適宜外すことは必要です。）では、食事の時はどうでしょうか？

大きな声で話しながら食事をしたり、顔を突き合わしながら食事をするのは、間違いなく飛沫を浴びていることになります。そこに、もしウイルスが含まれていたとすれば感染が成立してしまいます。

- ・食事の時は、基本前を向いて食べよう
- ・しゃべるときはマスクを着けてから

寒い冬ですが、こころはあたためましょう

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰のこころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいますよね。そんな時は「捉え方の視点を変えること」がいいかもしれません。「この失敗は次の役に立つかも」、「あの子も急いでいたからそっけなかったのかも」といった感じです。色々な方法を試しても取れない疲れは、周りの力を借りていきましょう。

今年度キャンパスカウンセリングの日程（担任の先生が保健室に声をかけてください）

1月20日 1月27日 2月3日 2月10日 3月3日 3月17日

