

もうすぐ1学期が終わります。みなさんはこの半年間、どのように過ごしてきましたか？新型コロナウイルスの感染拡大で、思うような活動ができなかった人が多いと思います。先日の文化祭と体育祭では、みなさんの生き生きとした表情が印象的でした。多くの我慢をしている生活の中でも、協力し合い、励まし合いながら活動している姿を見て、とても嬉しく思います。まだこの生活は続くと思いますが、一人一人が生き生きとした生活を送れるよう、2学期も前を向いていきましょう。



1学期 保健室来室状況(4月～9月)



○月別の保健室利用者数

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
来室者数	83	114	147	148	16	166
内科的なもの	44	56	48	61	14	104
外科的なもの	33	38	76	67	1	49
その他	6	20	23	20	1	13
全校生徒に対する来室者数の割合	19%	26%	33%	34%	4%	38%

内科的なもの

①頭痛 123人
②腹痛 89人
③吐き気 59人

外科的なもの

①すり傷 89人
②筋肉痛 43人
③打撲 42人

来室が多い曜日(内科)

○月曜日

来室が多い曜日(外科)

○火曜日

○学年別・男女別 利用状況

	1年			2年			3年		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
在籍数	74	75	149	88	67	155	71	63	134
来室のべ回数(1人で複数回含む)	177	92	269	165	168	333	199	185	384
内科的なもの	88	46	134	92	65	157	108	93	201
外科的なもの	76	37	113	60	85	145	65	58	123
その他	13	9	22	13	18	31	26	34	60
1人当たりの利用回数	2.4	1.2	1.8	1.9	2.5	2.1	2.8	2.9	2.8

一番多い発生時間(内科)

○登校前

一番多い発生時間(外科)

○部活動

ワクチン接種が始まり、副反応で体調が悪くなる人が多かったです。また、頭痛で来室するほとんどの人は、夜更かしをしていました。ゲームや動画、勉強、習い事と理由は様々ですが、質の良い睡眠が出来ていないと体調不良につながります。もう少し意識をして生活しましょう。

片頭痛

片頭痛は頭の片側、または両側にズキズキと脈打つような痛みがあります。頭痛が起き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。顔やこめかみの痛み

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。

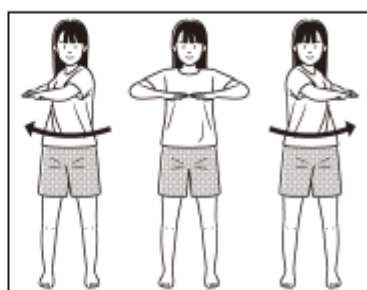
痛みが筋肉の緊張から来ているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。

ふた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。



片頭痛予防体操

頭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、両肩を大きくリズムカルに回します。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、肩を中心に前後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。

