

ほけんだより 1月

野木中 保健室 令和 3 年 1 月 27 日発行

体調不良で保健室を利用する原因の多くに「頭痛」があります。かぜの症状・寝不足・悩みごと・長時間の細かな作業など原因は様々ですが、「片頭痛」かも、と話す生徒もいます。「片頭痛」は発症すると日常生活に支障を来すほどの強い痛みが特徴です。片頭痛が起こる仕組みについては未だ解明中ですが、その引き金となっている要因や、症状の経過、対処法については明らかになっています。頭痛を長引かせないためには休養と薬が必要です。「もしかして片頭痛かも」と思う人は、必ず受診をしましょう。

片頭痛とは

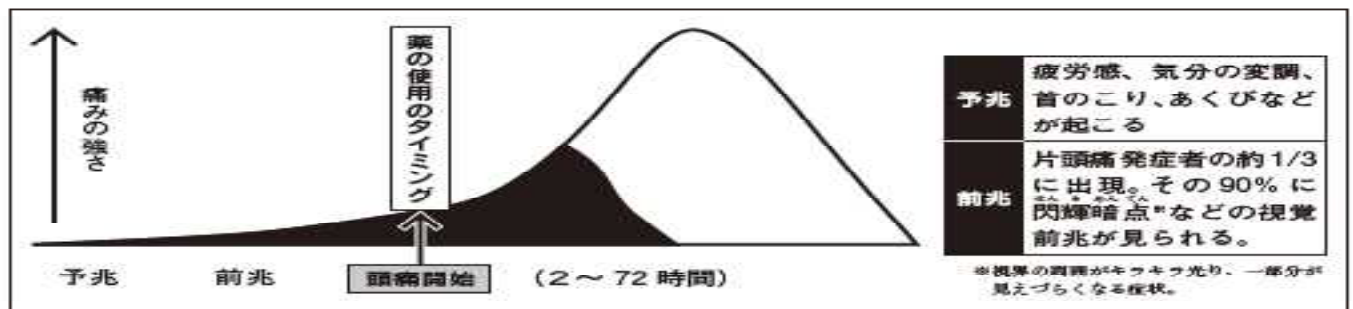
- 誘因・・・睡眠不足、低気圧、月経回数・・・月に3～4日
- 症状・・・片側もしくは両側が2時間以上痛む
音や光に過敏になる
吐き気を催す

片頭痛の特徴



片頭痛の発作は、下図のように予兆や前兆を感じたら暗く静かな部屋で安静にし、薬を持っている場合は、頭痛開始後早めに服用することが重要です。

片頭痛の経過



視覚前兆の例



片頭痛が起きたら



今、子供も大人も目が危ない！

近視が増えている

気づいてあげて



家の中で過ごすことが多かったこの1年、近視の子どもたちが急増したそうです。子どもばかりではなく、大人の近視も進んでいるということです。研究結果では、近視は白内障や緑内障、うつや認知症など、目とは直接関係なさそうな病気とも大きく関わっていることがわかってきました。これからは増々IT機器の利用も増えてきます。目を労わる生活を心掛けて、健康人生100年を目指しましょう。

効果的な近視予防法 (NHK スペシャルより)



<目は30cm離す>

- ・ゲームをする場合はできるだけテレビなどに映して、離れて行う。
- ・2ℓのペットボトルが約30cm、それぐらいは離すイメージで見る



<20・20・20で予防を>

- ・20分毎に ・20秒間 ・20フィート (約6メートル) 先を見る
- *とにかく連続して近くを見ていることを少なくすること。

<今の状態にあった眼鏡等を使うこと>

- ・近視や老眼の度合いはすすみます。定期的に受診し状態に合った矯正をすること。



<100ルクスの光を2時間浴びる>

- ・室内では窓際でも100ルクスには満たない。屋外なら木陰でもOK。外遊びを！

目からの情報は成績にも大きく関わります。大切な自分の体のメンテナンスをするのはあなた自身です！！

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて



背中はずっすぐ

深く腰かける