

10月 保健だより

令和3年10月4日
練馬区立石神井西中学校
保健室

厳しい残暑がようやく終わり、朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」…と何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心や体をさまざまな面からうまくリフレッシュできるとよいですね。



大事な目
あなたは大丈夫？

ドライアイ

今月の保健目標
目を大切にしよう



ドライアイとは？



パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。



もしかして、ドライアイ？

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい | |
| <input type="checkbox"/> 目ヤニがでる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | |



放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「たいしたことない」などと片付けずに、早めに眼科を受診してください。

特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



予防方法は？

- ◇目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む
- ◇テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に。
- ◇コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を。



あなたの頭痛はどのタイプ？

内科的症候で保健室を来室した人達の中で、最も多い訴えは頭痛です。様子を聞くと、かぜ等の感染症の症状というよりは、片頭痛や肩こり、眼精疲労からくる頭痛であることが多く、こういった症状を訴える生徒が増えているように感じます。よく頭痛がすると感じる人は、自分がどのタイプの頭痛を起こしやすいのかを把握し、予防に努めましょう。

片頭痛



緊張型頭痛



- ▶脈打つようにズキンズキンと痛む。
- ▶頭の前方や片側痛む。▶光や音に過敏になる。
- ▶痛みや強く鋭い。▶吐き気を伴う。
- ▶体を動かすと悪化する。

症状

- ▶頭の後ろや両側が痛む。
- ▶重苦しく締め付けられるような痛み。
- ▶肩こりを伴う。
- ▶体を動かすと楽になる。

- ▶ストレス・女性ホルモンの影響(月経など)
- ▶天気の変化▶空腹▶強い光や音

原因

- ▶身体的、精神的ストレスによる筋肉の緊張

- ▶静かな暗い部屋で休む。
- ▶薬があれば前兆を感じたら早めに飲む。

対処法

- ▶長時間同じ姿勢を続けない。
- ▶軽い運動や入浴で血行をよくする。

*片頭痛と緊張型頭痛が混ざった混合型頭痛もあります。

一時的に症状が緩和しても、痛みが続く場合は医療機関を受診しましょう。

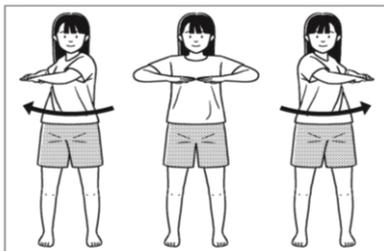
頭痛に悩む人必見

頭痛体操
やってみよう。



片頭痛予防体操

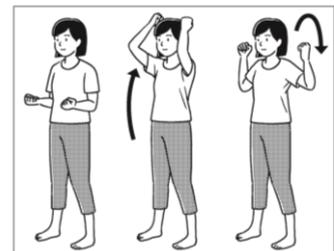
頭と首を支えている筋肉をストレッチして片頭痛を予防！



正面を向き、頭は動かさずに両肩を大きく回す。2分間行う。

緊張型頭痛体操

腕と頭を支える筋肉をストレッチして、首や肩こりの解消！



両肘を軽く曲げ、肩を前から後ろに10回回す。次に反対に後ろから前に10回回す。