

ほけっんだより 7月



石神井西中学校
保健室
7月3日発行

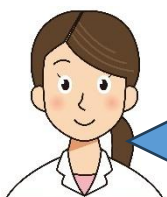
梅雨の時期～夏に増加傾向！頭痛特集

6月中旬ごろから、石神井西中学校の保健室では頭痛を訴える生徒が大変増えていきます。時には、1日の来室者のうちほぼ8割が頭痛を訴える生徒で、ベッドが足りない！という日も…。頭痛の原因が気圧や気温の変化にある場合、近頃相次いだ台風などの影響も大きかったのではないかと思います。

頭痛には、種類があることを知っていますか。頭痛のある人は、自分がどのタイプの頭痛なのか知っておくことが大切です。今回は、中学生に多い2つのタイプの頭痛を紹介します。



	片頭痛	緊張型頭痛
原因	気圧変化 ストレス 空腹 寝不足 特定の食べ物 月経 など要因多数	姿勢の悪さ 肩こり スマホの長時間使用 など血行の悪さ
痛みの感じ方・部位	ズキズキと脈を打つような痛み方 頭の中に心臓があるみたいと表現する生徒もいます 全体が痛む場合もあるが頭の一部分や片側のみが痛むこともある 動くと痛みが悪化する 痛む前に前触れの発作が現れることがある(視界が狭くなる、キラキラが見える、一瞬目が見えづらい、等)	頭全体が締め付けられるように痛む 頭に重みを感じたり、ヘルメットをかぶっているような感覚に陥ることがある 動いても痛みは悪化しないため、わりと我慢できてしまうことも
光や音の刺激	光や音、においに敏感に反応してしまう	光や音の刺激には反応しない
吐き気	あり ひどくなると実際に嘔吐	なし
対処法	薬を飲む 暗い静かな部屋で安静にする 痛い側のこめかみを冷却シートや保冷剤で冷やす	薬を飲む 首のストレッチやマッサージ 入浴する(湯船につかる) 首から肩にかけて温める



頭痛が頻繁に起きる人には、「頭痛日記」を書くことをおすすめしています。頭痛の頻度、その日の天気、食事内容、睡眠時間などを記録しましょう。そうすると、自分の頭痛がどんなときに起こりやすいかがわかり、対処しやすくなります。

気を付けよう！ 夏に流行しやすい感染症

夏に流行しやすい感染症を紹介します。夏の感染症は、高熱が出やすい特徴があります。

<手足口病>

手のひらや足の裏に米粒大の水ぶくれ、口の中に口内炎ができる疾患です。熱はそこまで高く出ませんが、口内炎が痛くて食欲がなくなります。通常3～7日ほどで症状は軽快します。

飛沫による感染や接触感染が多いので、手洗いによる予防が可能です。

今年の夏、流行の兆しが見えています。



<咽頭結膜熱（プール熱）>

39～40度の高熱、のどの痛み、目の症状（充血・めやに）、まれに肺炎を起こします。熱はしつこく、5日程度持続します。

飛沫による感染やタオルの共有などが原因の接触感染が多いです。必ずしもプールで感染するわけではありません。原因ウイルスであるアデノウイルスは、アルコール消毒は無効です。手洗いをしっかりしましょう。

<ヘルパンギーナ>

38度以上の高熱が突然起こります。その後、強いのどの痛みが出現し、鏡で見るとのどに水疱や潰瘍ができています。痛みで食事や水分が取れなくなり、脱水になる人もいます。熱は2～4日程度で解熱することが多いですが、高熱のため、熱性けいれんが起こることがあります。

飛沫による感染や接触感染が多いので、手洗いによる予防が有効です。

<流行性角結膜炎>

突然白目が充血し、痛みとかゆみ、まぶたの腫れ、大量の目やにが出るのが特徴です。原因ウイルスはプール熱と同じアデノウイルスで、アルコール消毒が効きません。目をこすった手を介して他者に大変感染しやすいです。他者だけでなく、自分の反対側の正常な目にもうつることが多いです。罹患中は、家族とタオルを分けて使い、ドアノブなどはこまめに拭くようにします。完治まで1～2週間と長引くので、できるならば家族内での感染を広げないように気を付けましょう。



今年度も、無事に学校定期健康診断が終わりました。受診・治療が必要な生徒には、保護者の方に向けたお知らせを渡しております。

夏休みは、家にいる時間が増えるため、通院には絶好のチャンスです。ぜひ、身体の心配を解消して、部活やレジャー、勉強にと充実した夏休みを送ってほしいと思います。お子様への通院のお声かけをお願いいたします。