

Always Smile



北中学校
保健だより
令和5年1月

1年のまとめ 三学期が始まりました！

冬休みは十分な休息をとり、三学期へのエネルギーをためることができましたか？

次の学年、次のステップへ向けて、後悔のない充実した三学期にしたいですね。そのためには、なにより**健康が第一**です！

これを機に、ここぞという大切なときに最高のパフォーマンスができるよう、自分の生活習慣を改めて見直しましょう。



1月の保健目標 かぜの予防をしよう！



朝と夜のスイッチを入れて生活リズムを取り戻そう！

みなさんは、どのように冬休みを過ごしましたか？楽しいイベントがあると、ついつい寝るのも起きるのも遅くなってしまった、という人も多いかもしれません。乱れてしまった生活リズムを取り戻し、学校生活のリズムに体を慣れさせ、心も体も元気に三学期を過ごしましょう。



朝のスイッチを入れると、、、

昨日までのリズムの乱れを整えて、一日を健やかに動けるようになります。



こんなことに心がけよう！

- 決まった時間に起床する
- 朝日を浴びる
- 一日三食決まった時間に食べる
- 朝食で炭水化物・タンパク質を摂る



もちろん、ビタミンやミネラル類も忘れないようにしてくださいね。バランスよく大切です！

夜のスイッチを入れると、、、

疲労やストレスなど、日中に受けたダメージを回復することができます。



- 決まった時間に寝る
- 寝る1~2時間前に入浴を済ませておく
- 寝る前にスマートフォンを使わない



睡眠モードから活動モードへ、活動モードから睡眠モードへの切り替えには、『光』が鍵となります。

朝は、カーテンを開けてしっかり太陽の光を浴び(曇でもOK!)、夜は必要以上に強い光(スマートフォンからのブルーライトなど)を浴びないようにしましょう！

頭痛について 詳しく知ろう！

保健室には、「頭が痛い」と言って来室する生徒がたくさんいます。周囲に理解されにくい頭痛に悩まされている人も多いのではと思います。「頭痛」と一言で言っても、起こるきっかけや痛み方、痛む場所は違います。自分の頭痛の種類を知って、適切に対処しましょう。

頭痛の種類

【一次性的頭痛】 【二次性的頭痛】 どちらに分類されるかを見分けることが重要です。

★ 一次性的頭痛 …… 脳の一過性の異常により起こる頭痛

名 前	頭痛のきっかけ	頭痛以外の主な症状
片頭痛 男性より女性に多い 20～40 歳代での発症が多い	・ストレスや疲れからの解放時 ・不規則な睡眠 ・運動や日常的な動作 ・人混みや炎天下、気候の変化や温度差 ・月経	・吐き気、嘔吐 ・音や光、においに敏感になる ・肩こり ・めまい
緊張型頭痛 一次性的頭痛の中で最も多い	・長時間の無理な姿勢 ・運動不足 ・心配、不安、ストレス	・首や肩のこり ・めまい
群発頭痛 患者数は片頭痛の約 1/100	・頭痛中の飲酒 ・ヘビースモーカーが多い	・目の充血、涙目 ・鼻水、鼻づまり 他
その他の一次性的頭痛	上の頭痛以外の一次性的頭痛 例) 一次性的穿刺様頭痛、一次性的咳嗽性頭痛 他	

★ 二次性的頭痛 …… 脳や体に原因となる異常があり引き起こされる頭痛

くも膜下出血、脳腫瘍他、**放っておくと命の危険に関わるものもあるため、注意が必要。**

市販薬ですませている人もいるかもしれませんが、頭痛が続く場合や、頻繁に起こる場合は、適切な診断や治療を行うため、医師に相談することをおすすめします。

やってみよう！ 自分でできる頭痛体操

腕を振る体操

2分間行う



頭と首をささえている筋肉
インナーマッスルをストレッチすることで
筋肉コリ、疲れをとり 頭痛を和らげる

肩を回す体操

6回繰り返す

ひじを軽く曲げ、肩を前後に回します。
前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で肩を回します。



慣れてきたら大きく
肩を回します(僧帽筋を動かす)

単一成分の頭痛薬を月15日以上、複合成分の頭痛薬を月10日以上、3か月を超えて服用すると『薬物乱用頭痛』を起こす可能性があります。服薬する場合は、用法用量を守りましょう！

参考：日本頭痛学会 HP