

ほけんだより

令和2年7月8日
埼玉県立八潮高校
保健室

皆さんが学校に登校できるようになってから1か月が経ちました。勉強に部活に日々一生懸命取り組んでいますね。約3か月という長い長い休校期間が明けた後の学校生活なので、皆さん疲れがたまっているところだと思います。体調を崩したり、なんとなく気分が上がらなかつたりしていませんか？睡眠時間を十分に取って、土日はゆっくり体を休ませるなど自分の体調に気を使いながら、日々の生活を過ごしていってください。

また、この時期は気温も湿度も高く、気づかないうちに脱水症状に陥ってしまうこともあります。脱水症状を防ぐためには、早めの対処と予防が大切です。規則正しい生活とこまめな水分補給を心がけましょう。

頭痛がひどいです…。



このような理由で保健室に来室する生徒が多くいます。

気圧の変化や疲れからくる頭痛に皆さん悩まされているようです。

今回のテーマは「偏頭痛について」です。ほけんだよりを読んで、頭痛についての悩みが少しでも解決できれば嬉しいです♪

偏頭痛

○偏頭痛の特徴○

- 天気が悪い日や低気圧などの天候時に頭痛が起きる。
- 頭痛時には光がまぶしく、音がうるさく感じる。
- 吐き気があり、暗く静かなところで寝ていたい。
- 頭痛が来るときにギザギザが見える。
- 月に1～数回頭痛があり、数時間～1日持続する。



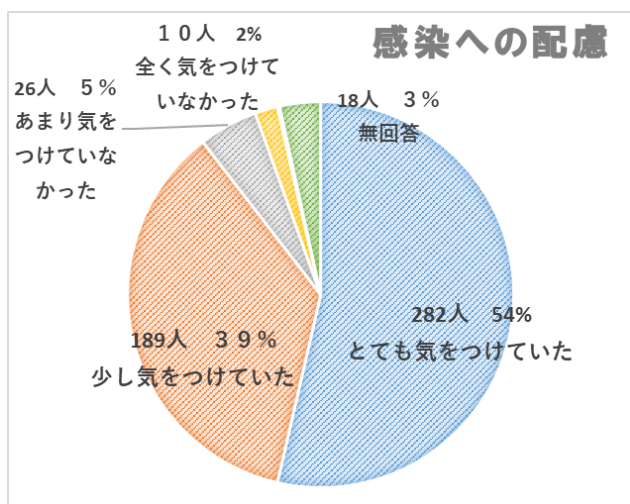
○偏頭痛の対処法○

- ① 睡眠時間を十分に取る → 睡眠不足だと体調不良になりやすくなります。23時には布団に入り、寝るようにしましょう。
- ② 偏頭痛を引き起こす原因を避ける → 光や頭痛を引き起こしやすい食べ物（チーズやカカオ食品、カフェインなど）、長時間の空腹を避けることで偏頭痛が緩和する可能性があります。
- ③ 頭痛薬を服薬する → 薬は、頭痛が始まったら出来るだけ早く使用することで頭痛が軽快します。例えば、授業の始まりに偏頭痛発作が起き、我慢していると授業が終わるころには薬が効きにくい強い頭痛になっていることがあります。なるべく早めに使用するようにしましょう。また、自分の体に合った薬を使用するようにしましょう。



休校中の生活アンケートの集計結果

登校が始まった際に、生活アンケートを行いました。覚えているでしょうか？
そのアンケート結果を皆さんにもお知らせいたします。



「感染に対して気を付けていましたか？」という質問の結果です。

全校生徒の9割以上が「気を付けていた」と答えています。

休校中、新型コロナウイルス感染症に感染しないよう、気を付けて生活をしていましたようです。

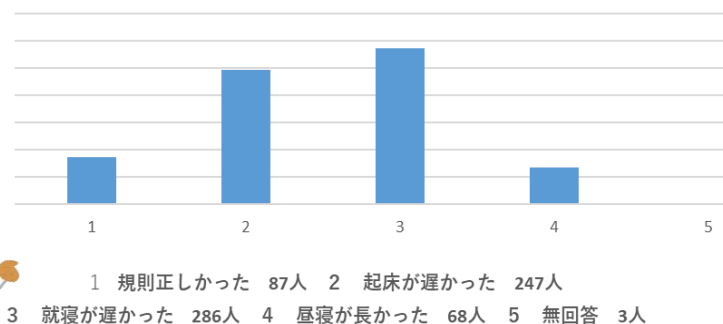


「休校中の生活リズムはどうでしたか？」という質問の結果です。

規則正しく生活していた人もいますが、起床や就寝が遅かった人が多いようです。学校が始まったので、生活リズムを整えて元気に学校生活を送れるようにしましょう。



生活のリズム



新型コロナウイルス感染症について

7月3日（金）現在、日本の新型コロナウイルス感染症の感染者は250人（そのうち東京都は124人）となりました。東京の感染者の7割が20代～30代の若い世代です。

生徒の皆さんは10代ですが、緊急事態宣言が解除され通常の生活に戻りつつあり、人との接触が増えました。

手洗いやマスクの着用の徹底はまだまだ続きそうです。人が多く集まる場所から帰ってきたときや食事の前などには特に注意して手洗いを行ってください。

また、感染の疑いや濃厚接触者の疑いなどがありましたら、速やかに学校までお知らせください。

保健室ではできません

「お腹が痛いので、薬をください！」

「昨日のばんそうこうを取りかえてください」

「…保健室にこのようなお願いで来る人がときどきいます。でも、保健室では飲み薬をあげることはできません。また、保健室ではけがの応急処置をしますが、次の日や続けての処置はしていません。しゅぶやばんそうこう、ガーゼの取りかえはりかえなどは、おうちでもらうようにしてください。」