



ほけんだより

令和元年9月2日
神港学園高等学校
学校保健委員会

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。聞こえてくる虫の声も、元気で賑やかなセミの声から、涼しげなコオロギやスズムシの声に変わってきており、まるで秋の始まりを告げているようです。

2 学期が始まりました。秋の夜は虫の声でリラックス＆早寝早起きで学校モードに切り替えましょう。



偏頭痛ってどんな頭痛



本校では、約 2 年前から頭痛による保健室への来室者が増えてきています。昨年度は 10 人に 1 人の割合で頭痛がある生徒が来室しました。中でも、偏頭痛の生徒は不定期に頭痛が起こり、辛そうな顔をして来室する事があります。

偏頭痛はどんな頭痛か

頭の片側、または両側にずきんずきんとした強い痛みが起こり、吐き気がしたり、光・音を煩わしく感じたりする。身体を動かすと痛みが強くなる。頭痛の前兆として視野の一部にキラキラ光るものが見えることもある。



偏頭痛のメカニズム

なぜ偏頭痛が起こるのかはまだはっきりと分かっていません。近年、耳の中にある三叉神経が何らかの原因で刺激を受けることで神経伝達物質が放出されて周囲に炎症が起こることで頭痛が発生するという説が有力視されています。

偏頭痛を引き起こすものと対策

- ・寝不足→平日は夜更かしをせず、十分睡眠を取る
- ・寝すぎ→休日もいつもと同じ時間に起きる
- ・空腹→1日3食しっかり食事を取る
- ・肩こり→筋肉が硬くなり血行が悪くなっているため、体を動かしたりストレッチをする

その他にも、ストレス、旅行、運動、不規則な食事、天候の変化、月経など多くのことが影響しています。



学校で偏頭痛になったらどうする？

- ①偏頭痛になりやすい人は頭痛薬を持って来ておきましょう
- ②薬で治らなければ、保健室へ来てください。頭痛が強ければ休んで様子を見ましょう。



睡眠や食事を中心に規則正しい生活をするのが一番の偏頭痛予防になります





救命処置は 迷わず ためらわす

**心停止を疑うのは
こんなとき**

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

**ローリングストックの
やり方**

買い足す

食べた分だけ
買い足す。



備える

加工食品（缶詰・インスタント食品・乾麺など）を少し多めに置いておく。

食べる

消費期限の近いものから食べる。



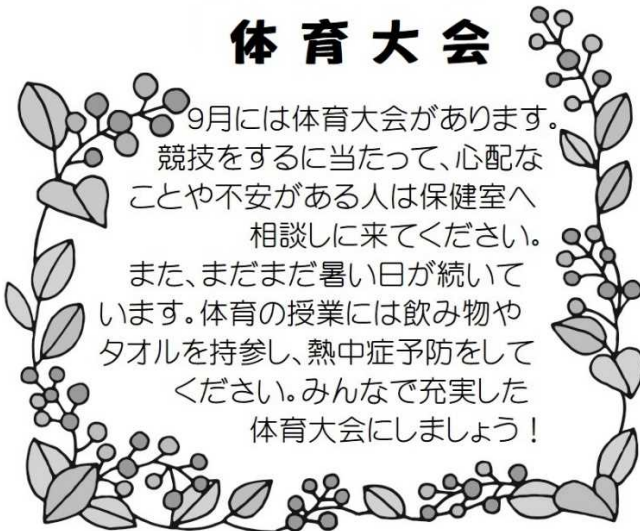
**ローリングストックの
いいところ**

- ・ 何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・ 食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・ いざというときの消費期限切れを防ぐ。

体育大会

9月には体育大会があります。競技をするに当たって、心配なことや不安がある人は保健室へ相談しに来てください。

また、まだまだ暑い日が続いています。体育の授業には飲み物やタオルを持参し、熱中症予防をしてください。みんなで充実した体育大会にしましょう！



色覚検査

2学期には1年生の希望者を対象に色覚検査をします。2年生、3年生も色覚検査ができるので、受けたい人は保健室まで来て下さい。

