



令和4年1月25日  
鹿児島工業高校保健室

2022年がスタートしました。部活動の大会等も始まり、早速、皆さんも目標に向かって走り出したことと思います。一人ひとりが輝き、今年も皆さんにとって幸せいっぱいな充実した1年となりますよう、保健室からも願っております。また、最近寒い日が続き体調不良者が増えています。感染症対策を生活習慣の1つとして徹底し、健康管理をしっかり行ってほしいと思います。

## 新型コロナ、県内で400人超え…オミクロン株に対しても今までどおりの感染症対策を！

### ○オミクロン株の特徴

- ・【感染力】デルタ株よりも強い。
- ・【症状】発熱・咳・喉の痛みなど、風邪症状に似ている。
- ・【潜伏期間】3日前後（国立感染症研究所によると他の変異株よりも短い）。
- ・ワクチン接種していても感染する。
- ・重症化しにくいと言われているが、しないわけではない。

### ○感染症対策

- ①マスク着用（鼻出し・あごマスクNG・）不織布マスクの着用を推奨します。
- ②手洗い・手指消毒・咳エチケット（流水と石けん・ハンドソープを使用）
- ③換気（常時、対角線となる窓を開けておく。休み時間は全開放。）
- ④3密（密接・密集・密閉）の回避
- ⑤食事中は黙食タイム。食後はマスクをつけてから話す。
- ⑥身体的距離の確保（近距離での会話は避ける）。
- ⑦発熱や風邪症状が続く際には早めに病院を受診する。
- ⑧毎日（起床後・就寝前）の検温と健康観察を行う。



毎月の健康チェック表の記録を活用して、体調の変化にいち早く気づきましょう。

※ 感染症は誰もがかかる可能性のある病気です。感染症にかかった人への誹謗中傷はやめましょう。気になる症状や心配なことがある時は、1人で悩まず担任の先生や保健室に相談しましょう。



### ♡心の力ぜにも気をつけてください♡

心の力ぜの症状：・食欲がない・眠りが浅い・体がだるい・やる気が出ない など

心の力ぜの原因：・友達とけんかした・心配なことがある

・うまく気持ちを伝えられない・勉強や部活で忙しい など

心の力ぜの治療法：・誰かに話す・お風呂にゆっくり入る

・「楽しい」と思うことをする・のんびり過ごす時間を作る など

# 頭痛の予防・対処法について

保健室来室者や欠席者に、「頭痛」が多く見られます。自分がどのような状況で、頭痛が起こりやすいのか把握しておくことが大切です。自分でできる予防・対処方法を知り、自己管理に努めましょう。自分でコントロールして頭痛と上手に付き合っていきましょう。

頭痛には片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛などがありますが、皆さんに一番身近な「片頭痛」について特徴を挙げてみました。左の項目で、セルフチェックを試みましょう。いくつ当てはまりますか？

**片頭痛を予防するためには、誘発因子を遠ざけることが大切だと言われています。**

## 1 片頭痛の誘発因子

- ・特定の食物（チーズ・チョコレート・ヨーグルト・ソーセージ・オレンジ・コーヒー・紅茶など）
- ・精神心理的緊張からの解放（週末）
- ・睡眠不足・強い光・音・匂い・心身の疲労

## 2 予防法

### ○ 朝食をしっかり食べて空腹を避ける。

空腹時は血糖値が下がり片頭痛の誘因となりやすいです。食事をしっかり摂りましょう。片頭痛を和らげる食品：マグネシウムやビタミンB2（大豆・豆腐・ひじき・海藻類）

### ○ 睡眠をしっかり取る。

睡眠不足は頭痛になりやすいです。毎日、決まった時間に就寝・起床しましょう。

### ○ ストレスをためない。

疲れすぎる前に一息入れるなどゆとりを持ちましょう。自分の好きなことに触れる時間を大切にしてください。また、入浴は、全身を温め血行を改善してくれる他、心身の緊張をほぐしリラックスさせてくれます。自分に合った息抜きを見つけましょう。

### ○ 適度に体を動かす。

軽い運動は血管の働きを良くします。首や肩を回すなどストレッチがおすすめです。また、マッサージは、筋肉への血液循環を促し、筋肉の収縮を緩和させます。さらに、温かく、優しい人の手によって触れられるスキンシップは精神的緊張を和らげます。家族とのスキンシップの時間を作ってみるのもいいですね♪

## 3 対処法

### ○ 鎮痛剤を服用する。

いつ頭痛が起きるか分からないため、薬は通学時にも携帯しましょう。

痛みがひどくなる前に服用しましょう。それでもきついときは病院受診しましょう。

**頭痛を予防するためには、基本的な生活習慣が大切です。「早寝早起き朝ごはん」を基本として、上記にあげた予防法を試してみてください。頭痛を予防し元気に過ごしましょう。**

引用文献：時事メディカル > まれではない「子どもの片頭痛」薬と1～2時間の安静で対処（埼玉国際頭痛センター 坂井文彦センター長）

### 子どもの片頭痛の特徴

- 頻度は月に1～4回程度
- 痛みがないときは元気でケロツとしている
- 吐き気や嘔吐を伴う
- 頭痛が続く時間は2時間程度と、大人よりも短い
- 両側のこめかみが痛くなる
- ズキンズキンと脈打つ痛みとは限らない
- 生あくびが出る



（坂井文彦医師への取材を基に作成）

引用文献：時事メディカルより