保健だより

厚木東高等学校　保健室
令和４年　　８月26日

今夏、新型コロナウイルスの感染は急速に拡大しています。皆さん自身、感染拡大を身近に感じる場面も増えたのではないでしょうか。また、医療状況のひっ迫も叫ばれており、神奈川県でも病床利用率は 90%に達しています。このような状況下で皆さんに意識してほしいのは、やはり、基本的な感染対策の徹底です。様々な場面で呼びかけられていますが、「慣れ」が「だれ」になっていないか、もう一度確認してみてください。正しいマスクの着用、手洗い、三密の回避、こまめな換気を行い「うつらない・うつさない」ための行動を心がけましょう。

☆確認しよう！

〈正しいマスクのつけ方〉

○鼻までしっかり覆う
　鼻の部分はワイヤーを折り曲げて鼻にフィットさせましょう。
○マスクの外側を触らない
　マスクに付着しているウイルスが手に移ってしまうので、マスクには触らないようにしましょう。
○紐の部分をもって外す
　マスクに付着したウイルスに触れないように、耳にかける紐の部分をもってマスクを外します。

〈手洗いのタイミング〉

○登校したとき
○トイレを使用した後
○共用のものを触る前後
○食事の前後
○掃除の後
○帰宅したとき

頭痛について

「頭が痛くて授業に集中できない」、「頻繁に頭が痛くなる」など、日ごろの生活において頭痛に悩まされている人も少なくないでしょう。そこで今回は、「片頭痛」と「緊張型頭痛」、２種類の頭痛を取り上げて、その特徴や痛みが起こる原因などを紹介します。

片頭痛

・痛みが続くのは 2 時間～3 日間
・いつでも起こる
・脈に合わせて痛む（拍動性）
★睡眠の過不足や、欠食、疲労、ストレス等の誘因があり、痛み物質が多く生成され起こる。
こめかみを冷やすことで痛みが和らぐ。

緊張型頭痛

・痛みが続くのは 30 分から 7 日間
・午後、平日に起きやすい
・締め付けるような痛み（非拍動性）
★筋肉の凝りやストレスによる血行不良が原因。
首や肩を温めると痛みが和らぐ。

片頭痛は、日常生活に支障がでるほどの痛みを生じる場合があります。片頭痛の体質を治すことはまだできませんが、予防薬や頓挫薬によって頭痛を軽減する方法があります。また、頭痛はこの他にも様々な原因によって引き起こされます。痛みの程度がひどい、頭痛が長い間続く等の場合は医療機関に相談しましょう。

～市販の頭痛薬を使用する際は、配合剤に注意しましょう～

市販薬の中には、精神安定剤が配合されていて依存性があるものがあります。
アセチル尿素やブロムワレリル尿素などが配合されていない、単一成分の薬を選ぶ方が安全です。
市販薬を購入する際は薬剤師に相談し、用法・容量を守って服用しましょう。

保健室より

夏休みが明けて新学期が始まり、心配なこと、不安なことがある人もいると思います。
そんな時は一人で抱え込まず周りの友達や家族、先生に相談してください。
もちろん保健室でもお話を聞きます。どんな些細なことでも構いません。
みなさんが安心して学校生活を送れるようサポートしていきます。

～8月３１日をもって非常勤養護の綿引先生は異動になります～
「厚木東の皆さん、ありがとうございました。これからも元気にチャレンジし続けてください！」