

保健だより



令和3年10月15日(金)

国光原中学校保健室



10月に入り、秋を感じることも増えてきました。一方で、昼間はまだ暑さが残っているため、気温差で体調を崩さないように気を付けましょう。

さて、秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋…いろいろありますね。みなさんはどんな秋にしたいですか？そんな「〇〇の秋」にも活躍するのが「目」です。10月10日は目の愛護デーだったので、目の健康について考える機会にしましょう。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

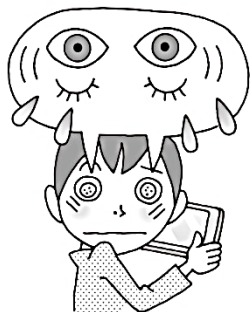
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

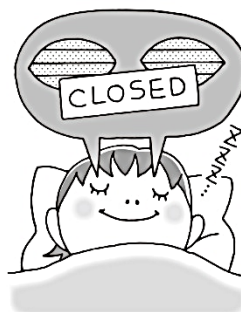
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



***** 受診は済みましたか？ *****

1 学期の視力検査や眼科検診の結果、受診の必要があった人は病院へ行きましたか？まだの人は、目の健康のため早めに済ませましょう。歯科や内科の受診もお忘れなく！

中高生にも多い!

片頭痛 と 緊張型頭痛



頭痛を経験したことがある人は多いと思います。頭痛で多いのは、ずきずきした痛みがある「片頭痛」と、締め付けるような痛みがある「緊張型頭痛」です。これらは、中高生にも多くみられる頭痛なので、それぞれの症状の特徴と対処法について確認しておきましょう。

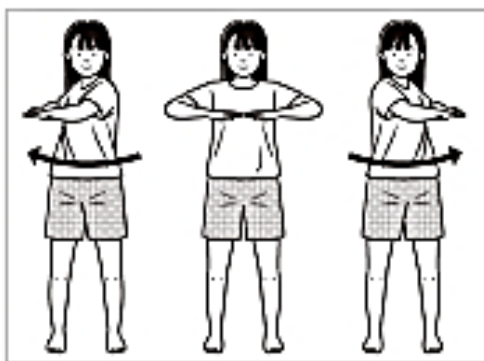
片頭痛

片頭痛は頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛みがあります。頭痛が起きている時は音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るいところに行くと痛みが強くなったりします。吐き気を感じ、嘔吐するともあります。男性よりも女性に多いという特徴があります。頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がることが痛みの原因です。体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。また、額やこめかみの痛む部分を冷やすことで痛みが軽減されます。

片頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがあります。処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲んで安静にしましょう。



片頭痛予防体操♪



首と頭を支えている筋肉に疲労がたまり、硬くなっていることが片頭痛の原因の一つです。そのため、この部分の筋肉（インナーマッスル）をストレッチすることで片頭痛を予防します。

正面を向いて足を肩幅に開き、首の骨を軸に頭を動かさず、両肩を大きくリズムカルに回します。（2分間）体の軸を意識して、頭を動かさないようにすることがポイントです。

緊張型頭痛

緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークや姿勢の悪さで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こります。痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。

痛みが筋肉の緊張からきているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。普段から正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと、定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。



緊張型頭痛体操♪



緊張型頭痛については、予防だけではなく、頭痛の最中に体操を行うことで痛みを緩和する効果も期待できます。首や肩の筋肉のこりをほぐし、血行をよくすることで頭痛を改善します。

足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心にして前から後ろに両腕を内側に回します。上着を脱ぐ感じで計10回行います。その後、反対に後ろから前へ、計10回両腕を回します。