

ほけんだより10月

令和5年10月
多摩市立鶴牧中学校
校長 福田 洋一
養護教諭 柄澤 美紅

10月に入り、ようやく暑さも和らいで涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。気温の変化に合わせて、衣服を調整できるよう心掛けましょう。また、先月より新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの流行が見られます。換気や手洗い・うがいなど、基本的な感染症対策を確実に実施し、感染の拡大を防ぎましょう。体調の悪いときには、無理せずにゆっくり休んでください。

目を大切にできていますか？



「10」を横にすると眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。視力がB以下になると、教室の座席によっては黒板の文字が見えにくい場合があります。授業中、無意識に目を細めて黒板を見ていませんか？メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？目の疲れは、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。もし、黒板の文字が見えにくい場合には、眼科を受診してみましょう。

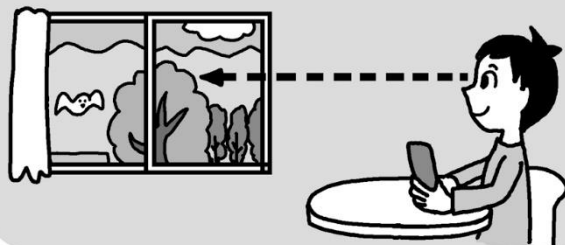
疲れ目チェック

- 目が乾く
- 目の奥が痛い
- 目の充血がある
- まぶたがピクピクと動く
- 涙がよく出る
- ものが見えにくいときがある
- 首や肩がこりやすい

チェックが多くついた人は要注意！疲れ目の可能性があります。

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

頭痛で多い片頭痛と緊張型頭痛

ズキズキと脈打つように痛む「片頭痛」

頭の片側や両側に強い痛みが起こり、頭痛や吐き気、嘔吐、光や音に敏感になるなどの症状を伴う場合もあります。体を動かして頭の位置を変えるとときに痛みが増えることが特徴です。不規則な睡眠や疲労、空腹などの体のストレスが片頭痛の引き金になるので、避けられるものはできるだけ避けるようにしましょう。また、休日や試験終わりなどの、ストレスから解放されたときに痛む傾向があります。



対処法

◇ 痛みのある場所を冷やす

冷たいタオル等で冷やすと、血管が収縮して痛みの軽減に役立ちます。温めるのは逆効果なので注意。

◇ 静かな暗い場所で安静にする

光や騒音でも痛みは増してしまいます。横になるか、座って安静にするだけでも効果はあります。

◇ 処方薬をすぐに飲む

医療機関で処方された薬がある場合、用法容量を守り、痛みが出たらなるべく早めに服用しましょう。

頭が締め付けられるように痛む「緊張型頭痛」

後頭部や首筋を中心に、頭全体がギュッと締め付けられるように重く痛みます。目の疲れや倦怠感などと共に痛みやすいです。頭痛以外の症状はなく、片頭痛よりも痛みは比較的軽度で、吐き気などの症状もありません。血流が滞らないように、長時間同じ姿勢で作業をしないようにしましょう。忙しいときや作業中など、ストレスを受けている最中に痛む傾向があります。



対処法

◇ 身体を温めてこりをほぐす

首・肩のマッサージや、半身浴などで体を温めて血行をよくすることで、筋肉のこりがほぐれます。

◇ 気分転換をする

行っている作業がストレスになっている場合、可能であれば作業を中止して気分転換をしましょう。

この2つの頭痛を理解して、どちらの頭痛かを把握して対処することが大切です。また大前提として、頭痛に有効な対策は人によって異なります。自分に合った対処法を探してみてください。

薬は指定されたタイミングを守って飲もう



飲むときは
コップ1杯の
水かぬるま湯で!

食前



食事

食後



食間



食事

●食事の
1時間～30分前
(胃の中に食べ物が入っていないとき)



●食事のあと
30分以内
(胃の中に食べ物が入っているとき)

●食事と食事の間で、
食事を終えて
約2時間後
(食事の最中ではない)

