

10月 保健だより No. 10

2023.10.5(木)
宝達中保健室

9月は、郡市新人大会、修学旅行、お祭りとお大変忙しい毎日でしたね。また下旬には、感染症が流行し、インフルエンザ罹患者12名、新型コロナ罹患者8名でした。10月に入って、ずいぶん落ち着いてきましたが、これからの季節は、寒暖の差が激しく体調をくずしやすいですから、規則正しい生活でしっかり体調管理をしましょう。

【夏休み健康調べの結果】

夏休みから1ヶ月が過ぎましたが、生活リズムは改善できましたか？

	1年	2年	3年
① 夏休みは健康に過ごせた	87.7%	96.3%	99.0%
② 朝8時までに起きた	82.2%	76.8%	60.4%
③ 朝ごはんを毎日食べた	56.2%	54.9%	51.0%
④ 夜11時までに寝た	54.7%	42.7%	30.2%
⑤ スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機 など学習以外の目的での使用 時間が6時間以上	17.8%	24.4%	42.7%
⑥ 今の自分の体調は大変良い	54.8%	48.8%	60.4%

2学期の身体測定の結果



2学期の身体測定の結果（平均）は、下表のとおりでした。4月と比べて身長伸びがいちばん多かったのは、1年男子でした。また、4月と比べて体重が減ったのは、2年女子と3年女子でした。



		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長	9月	158.3	164.2	167.4	154.4	156.1	158.0
	4月からの 伸び	4.1	2.9	1.4	1.1	1.3	0.5
体重	9月	50.7	52.5	55.2	46.4	48.4	49.3
	4月からの 増加	1.1	1.0	0.9	0.4	-0.8	-0.7

4月と比べて体重が減った人は、全校で116人(1年22人・2年37人・3年57人)いました。夏休み中の食生活で、朝ごはんを食べない日が多かったり、昼食も簡単に済ませたりということが関係している人もいるかもしれません。中には、ダイエットをしたという人もいました。中学生は、身体が大きく成長する時期です。そんな時期に、極端なダイエットをしてしまうと、成長が妨げられ、ケガや病気をしやすくなります。将来太りにくい体質にしていくには、まずは規則正しい生活、1日3回正しい食事、適度な運動をすることです。

10月の視力検査の結果、専門医への受診が必要な人には、本日、「結果のお知らせ」を配布しました。

頭痛で多い「片頭痛」と「緊張型頭痛」

頭痛の原因で最もよく見られる「片頭痛」と「緊張型頭痛」。この2つは誘因も対処法も異なるので、頭痛があればどちらの頭痛かを把握して対処することが大切です。

ずきずきと脈打つ痛み「片頭痛」

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ずきずきと脈打つ痛み、吐き気、嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。男子よりも女子に多く見られます。動くと悪化することが多く、光や音を避けたくなり、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。頭痛発作があるときは寝込むほどですが、症状がないときには普通に生活ができます。



片頭痛の誘因

人によって違いがありますが、空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、ストレスなどが片頭痛の誘因になることがあります。月経やストレスは避けることができませんが、避けられる誘因があれば、できるだけ避けるようにしましょう。

片頭痛の前兆

片頭痛では、痛みが起こる前に前兆があることがあります。片頭痛の前兆でよく見られるのは「閃輝暗点(せんきあんてん)」というもので、視界にキラキラ、チカチカとした光が広がります。閃輝暗点は、徐々に消え、その後片頭痛が起こります。



片頭痛の対処法

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があれば、処方薬をすぐに飲んで安静にしましょう。また、手帳やカレンダーなどに頭痛があったときの記録をつけていると、自分がどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握することができ、受診時にも役に立ちます。

頭がしめつけられるように痛む「緊張型頭痛」

緊張型頭痛は、しめつけられるような、重い痛みが特徴です。片頭痛とは違ってずきずきとする痛みではなく、圧迫されるような痛みで、嘔吐や光・音の過敏を伴うことはありません。片頭痛と比べると、痛みは比較的軽度で、そこまで強くはありません。長時間の同一姿勢、異常姿勢、精神的な緊張、ストレス、運動不足などが緊張型頭痛の誘因になります。軽い運動をしたり、ゆっくりと入浴したりすることで改善します。



誘因：ストレスや長時間の同じ姿勢



対処法：軽い運動、ゆっくりお風呂に入る

