



# 松国保健だより mini



令和4年2月1日

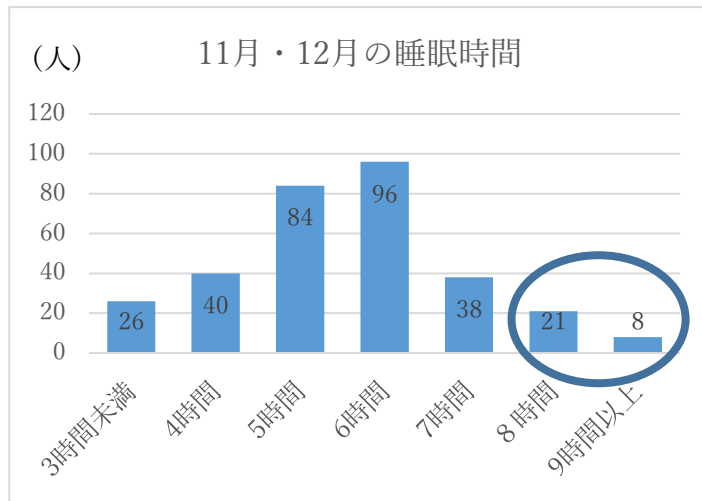
千葉県立松戸国際高校 保健室

2022年が始まって1ヶ月が経ちました。3年生は共通テストを終え、いよいよ受験が本格的に始まりました。一方で、新型コロナウイルスの感染拡大が爆発的で、第6波に突入しています。あまりの急拡大でびっくりしてしまいますが、基本的な感染予防対策は今までと変わりません。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を拡げないためにも、マスクの着用・手洗い・睡眠と食事で免疫力を高めましょう！自分は無症状なだけで感染しているかもしれないということを想定して、日々の学校生活を送ってくださいね。

## 松国生の睡眠データ



右のグラフは、11月・12月に保健室に来室した人のうち、313人の睡眠時間を棒グラフ化したものです。アメリカにある国立睡眠財団によると、高校生の年代の推奨睡眠時間は8～10時間とされています。右のグラフでは313人中29人、約9%の人しか推奨されている睡眠時間を確保できていません。寝不足の人ほど体調を崩して保健室に来室する傾向があるのかもしれませんがね。寝不足解消のためには、1週間で30分ずつ睡眠時間を増やしていくなどしてみましょう。



## 頭痛の種類



## 頭痛が来室理由 No. 1 !



### 片頭痛

頭の片側(もしくは両側)のこめかみあたりがズキンズキンと痛む。吐き気をもよおすこともある。通常4~72時間痛みが続く。

#### ☆対処法☆

##### ・安静にする

片頭痛は身体を動かすと悪化しやすく、光や音に敏感になります。電気を消した静かな部屋で横になりましょう。

### 緊張型頭痛

頭をギュッと締め付けられるように激しく痛む。首や肩のこりをともなう。日常生活に支障は出るが、寝込むほどではない痛み。

#### ★対処法★

##### ・お風呂で身体を温める

熱すぎないお湯にじっくり浸かり、身体を温めて首や肩のこりをほぐしましょう。

### 群発頭痛

眼の奥をキリキリと突き刺されるように激しく痛む。あまりの痛みにじっとしていられなくなったり、目の充血、涙や鼻水をともなう。

#### ☆対処法☆

##### ・病院で薬を処方してもらう

特に痛みが強いため、病院で専用の薬を処方してもらい、自分の体質に合ったものを服用することが有効な対処法になります。

上記のうち片頭痛は、寝過ぎや寝不足で起こることがあります。また、女子は月経前症候群として片頭痛が起こることもあります。自分の体調をよく理解し、市販の頭痛薬(痛み止め)を使用したり、適切に休んだりしながら、自分で自分の管理をできるようにしましょう。

---女子のみなさん---

生理用品が急に必要になった、忘れてしまった、家になかった等の時は、保健室に来てください。返却不要でお渡します。なお、生理用品は女子更衣室にも置いてあります。

### 今年度のスクールカウンセラー来校日

2月3日(木)	}	3限~17:15まで
2月17日(木)		1人50分の
3月4日(金)		カウンセリングが
		受けられます。

予約は保健室で随時受付中です(^ ^)