



ほけんだより 10月

令和6年10月10日 小金井市立緑中学校 保健室

少しずつ涼しくなってきましたね。1日の寒暖差が大きい10月は、体調不良による保健室利用も多い傾向にあります。体調が優れない場合は、無理をしないことも大切です。

来週には、文化発表会もひかえていますね。保健室でみなさんの歌声を聞きながら、本番での各クラスの合唱を楽しみにしています！

あなたの頭痛はどのタイプ？

	緊張型頭痛	片頭痛	群発頭痛
どこが痛む	頭全体 後頭部や首筋	片側 または両側	片側（目の奥） こめかみ
どんな痛み	締め付けられる 圧迫される痛み	ズキンズキンという痛み	突きさす えぐられる痛み
痛みの強さ	比較的軽い～中等度	中等度～強い	極めて強い
動くと痛い	変わらない	痛みが増す	痛くてじっとしてられない
頭痛以外の症状	肩こりやめまい 	吐き気 おう吐 光や音に 敏感になる 	目の充血 なみだ 鼻水 鼻づまり
痛みの周期	毎日 週に数回	数日～ひと月に1回程度	1～2ヶ月間に集中して、毎日起こる
自分でできる対策	首や肩回りを温める ストレッチやマッサージをする（肩回しや背伸びなど）	冷たいタオルなどを当てて頭を冷やす 暗く静かな場所で休息をとる	自律神経のバランスを崩さないような生活を心がける

毎年、保健室来室理由で一番多いのが「頭痛」です。「頭痛」といっても、実は症状によって対策なども異なります。片頭痛には、「小児片頭痛」というものがあり、小中学生の4.8～17.2%程度いるといわれています。頭痛が毎日のように起こる、強い痛みで日常生活に支障がでるなどの症状が続く人は、市販薬に頼らずに一度病院を受診してみてください。

大事な目、あなたは大丈夫？ **ドライアイ**👁️👁️

👁️👁️ ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

👁️👁️ もしかして、ドライアイ？

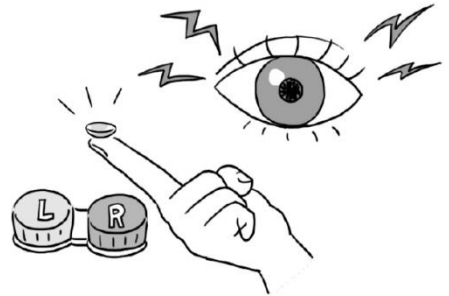
- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がつかれやすい | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目やにが出る |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 光がまぶしく感じやすい | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |



※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

👁️👁️ 放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



👁️👁️ 予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、
スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを使っている
人は定期的に眼科受診を

