

保健だより2月号

2021. 2. 1

邇摩高校
保健室 高橋

2月になりました。寒い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？
県内でポツポツとインフルエンザの報告もあります。今までの感染症予防を続けていきましょう！

R2. 4月～R3. 1月、保健室の来室理由で最も多かったのは！？



ということで、「頭痛」が来室理由のトップです！

頭痛の原因は様々ですが、今回は「^{へんずつう}片頭痛」についてお話しします。

へんずつう 片頭痛とは？

実は、どうして片頭痛が起こるのかは、いまだ**解明中**です。

片頭痛は予兆・前兆の後、頭痛が起こることが多いです。

予兆	疲労感、首のこり、あくび 等
前兆 (片頭痛の人の3割が経験)	視野に変化あり。 一部が欠けたり、ギザギザ模様が見えたりする(閃輝暗転と言う)。
頭痛	ドクドクと脈を打つような痛み、吐き気・嘔吐。



対処方法

- ・ 静かな暗い部屋で寝る。
- ・ (薬がある場合は) 頭痛が始まったらすぐに薬を飲む。
- ・ 市販薬はカフェインなどが含まれていたり、飲み過ぎたりするため、**薬は病院で処方されたもの**を飲む。
- ・ 強い頭痛がある場合には1度、医療機関を受診する。



予防方法

- ・ 生活習慣の見直し
(朝食を食べる、十分な睡眠、運動、スマホやゲームをやりすぎない！)
- ・ 音に敏感な人は、人混みなどを避ける。
- ・ 光に敏感な人は、明るい日差しや照明を避ける。パソコンやスマホの輝度を下げる。

