ほけんだより11月

まだまだ、気持ちの整理がつかない状態の人が多いと思います。
心の揺れはがまんせず、誰かに話したり、泣いたりすることで、気持ちが落ち着く場合があります。自分で把握できないけれど、無力感やイライラするという人も多く、その思いが表れるのが、早かったり遅かったり・・・とまわりの人と時期がずれたり、深さがちがったり・・・いろいろな心の変化にとまどうことと思われます。人と比べる必要はありません。自分の中で、ゆっくり、そしてていねいに回復させていきましょう。

＜11月の保健＆安全目標＞

保健目標	姿勢を正しくしよう
安全目標	災害時に適切に対応できる安全な行動を身に付けよう

＜保健行事予定＞

1日（火）　いい姿勢の日
8日（火）　いい歯の日　環境衛生検査　安全点検
24日（木）　学校保健委員会

＜ SC 来校日＞

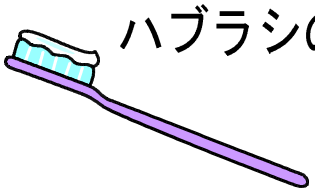
15日（火）　1日
29日（火）　1日

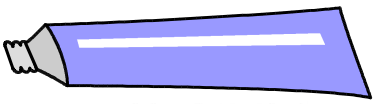
11月1日は・・・「いい姿勢の日」

「1」という数字が、背筋を伸ばしたよい姿勢の形に似ているから、11月1日は『いい姿勢の日』といわれています。
「立腰」を意識した「いい姿勢」を心がけましょう。

11月8日は・・・「いい歯の日」

ハブラシの毛先は開いていませんか？





フッ素(フッ化ナトリウム)

歯みがき剤にフッ素は入ってる？

「頭痛」Headache を知ろう！

片頭痛　・・・脳血管の拡張により起こる。

＜症状＞
・片側の痛みが多く、吐き気を伴って、脈を打つようにズキズキ痛む。
・閃輝暗転（せんきあんてん）の予兆があることが多い。
　　※閃輝暗転：目の前が急に暗くなり、チカチカする光が見える。
・光やまぶしさ、大きな音や多くの話し声などの騒音で誘発される。
・気圧の変化や強いにおいで誘発されることもある。

＜治療＞
・早めに服薬し、暗い場所で休養する。マッサージはしない。
＜予防＞
・光への過敏がある場合には、明るい日差しやまぶしさを避け、PC等のライトの輝度を和らげる。
・人混みや騒音を避ける。
・睡眠を確保する。　（寝不足・寝過ぎを避け、生活のパターンをくずさない）
・肩こりにならないような生活を心がける。

緊張性頭痛　・・・A：筋肉の血流の減少や筋肉のこわばりから起こる。

（ストレートネックによる痛みもこれにあたる）

B：精神的なストレスが自律神経に作用して起こる。

＜症状＞
・後頭部から首にかけて痛む。または、頭全体がはちまきで締め付けられるように痛む。
＜治療＞
・運動や入浴で、あたためて血行をよくする。
・リラクゼーションをする。
・定期的に受診し、薬を上手に使う。

＜予防＞
・正しい姿勢を保ち、長い時間同じ姿勢をとらない。
・ストレスをため込まないようにする。

※脳の疾患の危険性のある頭痛の可能性もあるので、脳の疾患によるものではないことを検査する必要がある。

群発頭痛　・・・現在のところ、原因不明

＜症状＞
・目の周囲や目の奥、側頭部に激痛が生じる。
・片側もしくは両側に起こり、頭痛が起こる側の目の充血や鼻づまり、鼻水・まぶたのむくみなどが見られる。
・じっとしていられない痛みのため、歩き回る。
＜治療＞
・薬を使ってコントロールする。（予防薬）

次のような症状は、検査が必要なのですぐに病院へ。

- ●今まで経験したことのないような突然の激しい頭痛
- ●吐き気を伴い、意識を失うことがある。
- ●ガーンとする衝撃感、気が遠くなる感じ、めまいなどがいきなり起こる。
- ●手足のしびれ、マヒ、目の見えにくさ、けいれんなど
- ●高熱を伴い、首の後ろがかたくなる場合

騒がしさが原因で、頭痛を引き起こすことがあるので、まわりの優しさが大切！

まずは、受診して、どんな頭痛かを確認してもらうことが大切！