

# ほけんだより



令和6年6月号

県立向の岡工業高等学校

定時制総合学科

保健室発行

あつという間に「梅雨の季節」の6月になりましたね。天気が悪いと、「頭痛」や「めまい」などが起こる人もいます。体調の悪い日は、無理をせずしっかり休みましょう。また、徐々に気温も上がってきました。一人ひとりが熱中症対策を行い、自分の体調を管理できるようにしましょう。

## 〇片頭痛と緊張型頭痛


頭痛は、保健室に入室する理由の上位に入るほど多い症状です。感染症を除くと、何らかの原因があって起こる二次性頭痛は少なく、多くの場合、頭痛そのものが疾患である一次性頭痛がほとんどです。思春期の一時的頭痛の代表は、片頭痛と緊張型頭痛です。

### 【特徴】

	片頭痛	緊張型頭痛
突然の痛み	あり	なし
持続時間	2～72時間	30分～7日間
部位(あたまの)	片側(18歳未満は、両側も多い)	両側
性質	ズキンズキンと脈を打つ	圧迫感、締めつけ感
痛みの強さ	中等度～重度	軽度～中等度
吐き気・嘔吐	起こることもある	なし
家族にも同じ症状の人が	いる場合が多い	いる場合は少ない

片頭痛の誘因としては、ストレス、強い光(暗い部屋でスマホを見るなど)、不規則な睡眠、欠食(朝食抜き)、旅行(行事など)、月経などがあります。

### 【対処法】

片頭痛	緊張型頭痛
<ul style="list-style-type: none"> <li>光や音の刺激をシャットアウトして安静に</li> <li>→カーテンを閉め、照明も消しましょう。耳栓をするのも〇</li> <li>こめかみを冷やす</li> <li>・病院で専用の薬を処方してもらう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>背筋を温める</li> <li>→入浴やマッサージをしましょう。</li> <li>ストレッチをする</li> <li>→肩、首、肩甲骨、背筋のあたりをよく伸ばしてあげましょう。</li> </ul> 

## 〇熱中症の症状と対処

熱中症は、暑さが原因となって発症する「暑熱障害」の総称で、以下の病型があります。

### ①熱失神

症状：めまい、失神などが生じます。

対処：足を高くして寝かせましょう。

### ②熱けいれん

症状：筋肉がけいれんを起こします。

対処：汗をかいて塩分が失われた体に、水だけを補給すると、痛みを伴った筋肉のけいれんが起きます。塩分を含んだ飲料の補給が必要です。

### ③熱疲労

症状：脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気

対処：塩分を含んだ飲料の補給をし、体を冷やしましょう。

吐き気により、飲料が飲めない場合は、病院を受診しましょう。

### ④熱射病

症状：体温が40℃を超える。応答が鈍い、意識障害

対処：一刻も早く救急車を要請し、体を冷やしましょう。

(水風呂に入れる、バケツやホースで水をかけるなど)

## 〇熱中症の予防

### ☆暑さを避ける、暑さに負けない体をつくる

<p>せんふうき *扇風機やエアコンで 温度をこまめに調節</p> 	<p>がいしゅつじ ひがさ *外出時には日傘や 帽子を着用</p> 	<p>てんき ひ ひかげ *天気の良い日は日陰の 利用、こまめな休憩</p> 
<p>つうきせい いふく ちゃくよう *通気性のよい衣服を着用</p> 	<p>ほれいざい こおり つめ *保冷剤、氷、冷たいタオル などで、からだを冷やす</p> 	<p>ね た *よく寝て、よく食べる</p> 

### ☆こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、

こまめに水分・塩分を補給しましょう。