

保健だより 2月号

～ もうひとがんばり ～

H23.2.23

日本橋女学館

保健室 No.40

もうすぐ学年末試験です。

机に向かっている時間が増えて、首や肩はこってませんか？

..... 肩こり頭痛・緊張型頭痛

頭が痛いときに軽く頭を振ってみて、痛みの程度が変わらなければ、

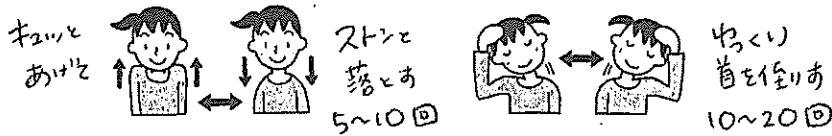
『緊張型頭痛』かもしれません。

「緊張型頭痛」の特徴

- 頭が痛い以外の症状がほとんどない。
- 「孫悟空の輪っか」などと表現される、締め付けられるような痛みが毎日だらだら続く。
- 動くことで、痛みがひどくなることはない。
- 血行をよくすることで、症状が軽くなる・消えることが多い。

★軽いマッサージで肩や首の筋肉をもむ

★少しぬるめのお風呂に入る など <首・肩のストレッチ>



◎比べる→『片頭痛』は、頭痛以外の症状もあることが多い。例えば、「太陽の光がまぶしい」「TVの音が気に障る」「煙草や香水のにおいが嫌になる」「吐き気を感じたり、吐いてしまう」「下痢」など。

※参考：高校保健ニュース（少年写真新聞）など

今月の言葉：最後は“よい”がんばりたい！

(1ヶ月後は春休みだから)

★3月3日は、耳の日！



その他のこと
耳ろうじは「しほぎない」「いじりすぎない」

- 耳かき棒よりも、綿棒で。(皮ふを傷つけないために)
- お風呂上がりに、そっと。(耳垢がふやけていて取り除きやすい)
- 入り口から1cmくらいまでを。(耳には耳垢を外へ運び出す能力がある)
- 月に1回程度。(大きな耳垢も年に2～3回、耳鼻咽喉科でとってもらうようにすれば、それほど耳垢がたまることはない。)

★花粉、都内ピークは3月上旬！



●花粉症の人は、ぜひ！

⇒症状を軽くするために、受診、または、
薬局で薬剤師さんに相談を。アレルギー症状はつらいはず。
自分のからだに合うお薬・対処法を早く見つけてあげてください。

うがい・手洗い

●花粉症ではない人も、ぜひ！

⇒花粉を浴びた分だけ、花粉症になる可能性があります。マスクなどで予防することをオススメします。

※参考：日経 (H23.2.18)

目標まで、キャップ、あと4,433個！

エコキャップ運動(ペットボトルのキャップの回収)を始めてから、1月19日で1年になりました。現在、3月末までの目標をワクチン70人分(56,000個)として回収中です！保健委員さんと、元気な時も保健室に顔を出してくれる子たちの協力で、カウントしています。



いつもご協力
ありがとうございます。