

すこやか

No.13

2024（令和6年）9月2日
福山市立東朋中学校

今日から2学期が始まります。充実した夏休みは過ごせましたか？2学期も合唱祭・修学旅行・校外学習など様々な行事がありますね。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないためにも生活習慣を整え、体調管理に気を付けましょう！

夏の疲れ？
出ていませんか？

学校
モードに切り替えよう

前回のすこやかで1学期の保健室利用状況をお伝えしました。内科的理由での来室者のうち頭痛が49%を占めており、原因として「水分を摂っていない」「睡眠不足」「片頭痛」などがあります。水分不足と頭痛の関係として水分不足により脳への血流が不足し、頭痛を起こします。他にも全身倦怠、脱力感、めまい、吐き気、眠気、言動の異常といった症状もおこります。そのためにも、上手な水分補給のポイントを押さえて暑い日々を乗り越えましょう。

まだまだ

熱中症に注意



上手な水分補給のポイント



水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL（コップ1杯）程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



片頭痛と上手に付き合おう



◎片頭痛の特徴

片頭痛は、片側あるいは両方のこめかみから目のあたりにかけて、脈を打つように「ズキンズキン」と痛むのが特徴です。ひどくなると頭全体が痛みます。ひとたび痛み出したら、4～72時間続きます。片頭痛の原因は、頭の血管の拡張と炎症です。＊専門医については、日本頭痛学会HPより探せます。<https://www.jhsnet.org/>

◎対処方法

薬（できるだけ早く痛み止めを飲むことが大切）	片頭痛は、現代病として増えています。上記の症状があり、まだ医師の診察を受けたことがない人は一度受診をして自分にあった薬をもらいましょう。
冷やす	片頭痛で痛む部分や血管の通る首の後ろなどを冷やしましょう。片頭痛は血管の拡張によって引き起こされるため、冷やすことで血管の拡張を抑え、痛みをやわらげることができます。
暗い部屋で休む	片頭痛の症状として、光や音、臭いなどの刺激に敏感になることがあります。そのため痛みを緩和するために静かな暗い部屋でゆっくり休みましょう。
規則正しい生活をする	寝過ぎ、寝不足、空腹などでも片頭痛は起こりやすいと言われています。生活のリズムを崩さず、食事なども栄養のバランスが整ったものを食べるように心がけましょう。

睡眠不足と頭痛の関係

中学生の睡眠時間の目安として、**8～10時間**とされています。皆さんは1日何時間くらい寝ていますか？
日中に十分運動し、ストレスを分散できないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし朝寝坊を助長する可能性があります。

また、寝不足から頭痛が起こることがあります。寝不足のとき、頭がなぜ痛くなるか知っていますか？
寝不足のときは、**脳の血流が悪くなるため、頭痛が起こる**ことが多いようです。なぜ、脳の血流が悪くなると頭痛が起こるかという血流が悪くなると、栄養や酸素をもらっている細胞に酸欠が起こり、その細胞から痛みを起こす物質がうみだされて、痛みが起きるからです。寝不足から頭痛が起こらないためにも**しっかり睡眠をとり、生活リズムを整え、元気に2学期を過ごしましょう！**

睡眠不足チェックリスト

check!

☐ なかなか寝つけない

☐ 夜中によく起きる

☐ いびきをかく

☐ 寝起きが悪い

☐ 昼寝や居眠りをする

☐ 体調不良の訴えが多い
(易疲労感・頭痛・吐き気・めまいなど)

☐ 学業不振

☐ 情緒不安定
(イライラ・切れやすい・落ち込むなど)

正しい生活リズムにしよう

9月9日は救急の日！

9月9日は救急の日です。学校にいるとき、登下校の時「これくらいなら大丈夫。」と思ってルールを守らないでいると、怪我や事故につながってしまいます。
自分だけではなく、友達にも怪我をさせてしまうかもしれません。
少しの心がけで防げる怪我もあります。2学期も怪我なく元気に過ごしましょう。



自分でできる！応急手当

3

つのポイント

① 洗う

- ✦すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ✦目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

② 冷やす

- ✦やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ✦つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

③ 押さえる

- ✦切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ✦鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

手当の基本は RICE ライス

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静

安静にして動かさない

I cing 冷却

痛いところを冷やす

C ompression 圧迫

包帯などで押さえて圧迫

E levation 挙上

心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

たんこぶの中身は？

ゴッソ！ と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだ**たんこぶ**ができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は**血**です。
頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。

