

保健だより

2022. 9. 27
結城第一高等学校
9月号

2学期がスタートし、1ヶ月が経とうとしています。「夏休みモード」から「学校モード」へ、身体と気持ちの切り替えがすっかりできた頃でしょうか？

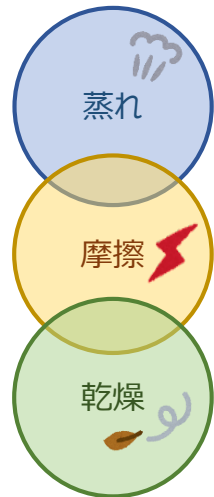
夏の疲れが残っている、日中と朝晩の気温差に慣れていない、クーラーで冷えることなどが原因で、ぐったりして保健室に来る生徒も多いです。睡眠時間の見直し、服装の調整などで、上手に体調管理できるといいですね！

長引くマスク生活で赤みやニキビ・・・

肌トラブル はなぜ起こる？



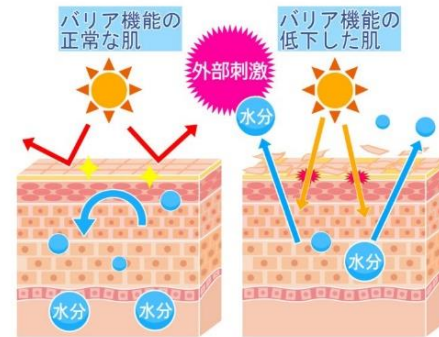
引用：少年写真新聞社 第756号付録
ホウライ HP <https://ho-rai.co.jp/purola/>



蒸れ
会話や咳、くしゃみなどで唾液が飛んだり、汗をかいいたりすると、マスクの中は高温多湿の状態となり雑菌が繁殖しやすくなります。

摩擦
飲食の際にマスクを外したり、マスクのずれを直したりすると、皮膚とマスクが擦れて角層傷がついてしまいます。

乾燥
蒸れによって皮膚がふやけ、そこに摩擦が加わると肌を守る角層などが必要以上にはがれてしまい、肌のバリア機能が低下します。その状態でマスクを外すと、湿気が蒸散し、肌内部の水分も一緒に奪われてしまうのです。



毎日簡単にできるスキンケアをしよう

洗顔

帰宅後、マスクを外したらすぐ洗顔をする。



保湿

洗顔後に乾燥を感じるときは、化粧水やクリームで、肌を保湿・保護する。



遮光

マスクをしても肌に紫外線は届き、それが刺激となり肌荒れの原因となるため、屋外での活動時は日焼け止めを塗る。



マスク着用のポイント

1 自分に合う「サイズ」を選ぶ

小さいと肌を圧迫し、大きいとずれて動き、肌への刺激になります。



2 マスクのつけ外しに注意

一時的にマスクを外す時は、片側のひもを耳から外し、摩擦を軽減します。



3 治らないときは皮膚科の受診を

気軽に皮膚科へ相談してみましょう！医師の指示のもと、正しくスキンケアすることが大切です。



高校生に多い

片頭痛・緊張型頭痛と上手に付き合おう！

引用：頭痛オンライン 沢井製薬
少年写真新聞社 第1826号付録

頭痛には様々なタイプ・原因があり、「国際頭痛分類 第3版」では、実に300種類を超える頭痛があると分類されています。特に多いのは、片頭痛と緊張型頭痛です。

片頭痛		緊張型頭痛
頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がることが痛みの原因	原因	首や頭の筋肉が緊張することで血行が悪くなり、乳酸などの疲労物質が筋肉に蓄積し、神経を刺激することが痛みの原因
ズキンズキン	痛み方	ギュッと締め付けられる感じ タラダ、にぶい痛み
片側または両側	痛む場所	全体
ひどくなる	動くと痛みは	楽になる
におい敏感 音過敏 光過敏 吐き気、嘔吐 など	症状	片頭痛のような症状はない
暗く静かな場所で安静にする 額やこめかみを冷やす 前兆を感じたら薬を飲む	対処法	軽い運動をする 入浴したりして、血行をよくなる 筋肉の緊張をほぐす ストレスを解消する

「頭痛ダイアリー」を活用しよう

いつ、どんな症状の頭痛があったかを記録しておきましょう。

頭痛ダイアリーをつけることによって、

★どういった状況で起こりやすいかが把握できる

★病院受診の際に、頭痛の状態を医者に伝えやすい

などのメリットがあります。

日本頭痛学会のHPからダウンロードできます！



日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)	改善
		午前	午後	夜			
10/13 (月)	痛薬	—	++	++	+	(重) 前ぶれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?	1 2 3
10/14 (火)	痛薬	+++	++	—	++	(軽) は 食事ができず、マを飲んで1日中寝ていた。	1 2 3
10/15 (水)	痛薬	+	++	+	++	外出したが1日中がまんしなければならなかった。	1 2 3
/	痛	—	—	—	—		1 2

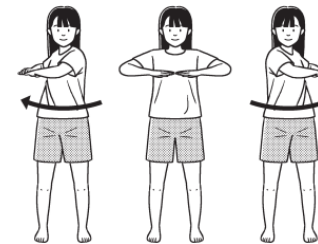
少しの時間を使って！頭痛体操で予防と緩和

片頭痛予防体操

頭と首を支えている筋肉に疲労がたまり、硬くなっていることが片頭痛の原因の一つのため、この部分をストレッチします。

- 足を肩幅に開く
- 頭を動かさず、両肩を大きくコマのようにまわす

◎ 最大2分間続けましょう！



緊張型頭痛体操

首や肩の筋肉のこりをほぐし、血行を良くします。

- 足を肩幅に開き、肘を軽く曲げる
- 肩を中心に前から後ろへ「上着を脱ぐ」感じで大きく10回まわす
- 反対に後ろから前へ大きく10回まわす

