

# 10月号 あおぞら

テスト勉強・受験勉強の疲労などにより体調を壊す人が増えてきました。学校生活の基本は勉強、すなわち授業です。基本的に保健室は休み時間に利用するようにしましょう。風邪は保健室では治りません。「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、自分の体調管理ができる中学生になってほしいと思います。今まで通りのコロナ対策でもある「手洗い・うがい・ソーシャルディスタンス」で病気の予防を心がけましょう。



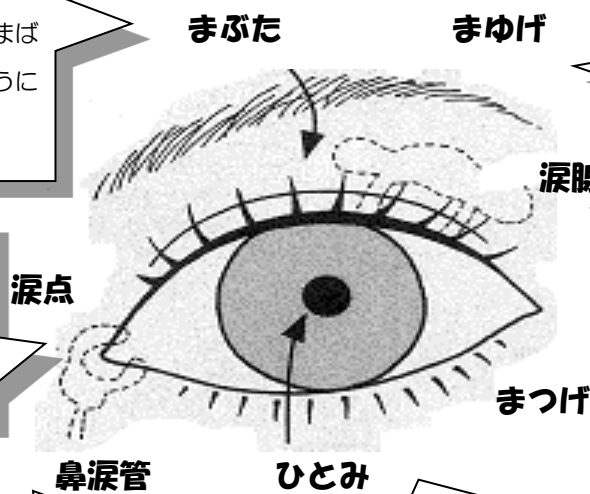
10月10日の10の字を横にすると、〇〇になって、人間の目とまゆげのようになりますね。そこでその日を「目の愛護デー」としたのです。

前から何かが飛んできたときパチッとじて目を守る。ときどきまばたきをして、目が乾燥しないようにする。

鏡で見ると、上と下に小さな穴がある。役目を終えた涙は、この穴から鼻の方に流れていく。



色々な役割が



おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ。

ここで涙をつくりだしている。

目にごみやほこりが入るのを防いでいる。

これが目と鼻をつないでいる涙の通り道。

目に入る光の量を調整している。明るいところでは、ひとみは小さくなって、暗いところでは、大きくなる。

## \* 10月の保健行事 \*

- |        |           |                        |
|--------|-----------|------------------------|
| 5日(水)  | ひまわり・3年生  | 歯科保健指導 各クラス1時間         |
|        |           | 埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部 歯科衛生士4名 |
| 21日(金) | 2年生 救急法講習 | 各クラス2時間                |
|        |           | 志木消防署指導員 2名            |

# あなたのココロ、元気ですか？

## よいストレス、悪いストレス

★たとえば、試合に負けたとき。



負けたことが次の目標につながっています。



負けたことで、自分のことまで否定する気持ちになってしまいました。

**同じできごとでも、その時のからだや心の状態、その人の置かれた立場などによって受け止め方がちがってきます。**

## あなたのストレス度チェック

この1ヶ月間の自分を振り返ってみましょう。

- ◇頭が重く、すっきりしない。
- ◇このごろ、目が疲れる。
- ◇耳鳴りがする。
- ◇おなかの調子が悪い。
- ◇肩こりがひどくなった。
- ◇疲れやすく、疲れがとれにくい。
- ◇ダイエットをしていないのに体重が減った。
- ◇やる気が出ない。
- ◇寝つきが悪い。
- ◇眠りが浅い。
- ◇胸が痛んだり、急にドキドキしたりする。
- ◇息苦しさを感ずる。
- ◇手足が冷たいことが多い。
- ◇怒りっぽくなった。

当てはまるものが3つ以上ある人は、心が疲れているかもしれません。気分転換を心がけましょう。心配な人、相談したい人は、いつでも保健室にどうぞ。



# <頭痛について考えてみよう！>

頭痛には一次性頭痛（慢性頭痛：頭痛持ちの頭痛（頭痛そのものが病気））、二次性頭痛（他の病気の症状で頭痛がする）の2種類のタイプがありますが、今まで経験したことのない頭痛が突然起こった（ろれつが回らない等、頭痛以外の症状を伴う）場合は危険な病気が隠れていることがあるので、すぐに病院を受診しましょう。

### 小児の片頭痛の特徴

- ・時々起こる
- ・1～数時間つづく
- ・動くにつらい
- ・ひと眠りすると良い
- ・頭痛に伴う嘔吐
- ・いつひどい頭痛が起こるか不安で生活している

### 片頭痛の誘因となる生活習慣

- ・空腹時の血糖値低下や脱水
- ・睡眠不足、寝過ぎ（週末の朝寝坊はよくない）
- ・スマホ症候群（猫背により、首・肩が緊張し、眼精疲労を起こす）

**→スマホ・ゲームは時間を決めて、寝る前にはしないようにしましょう。**

ひどい頭痛は子どもの生活にも支障をきたします。頭痛が原因でやる気がなくなることもよくあります。頭痛が起こる前兆の段階で早めに薬を飲むことでひどくならず済むそうです。頻繁に起こる頭痛は放置せず、一度、病院を受診してみてください。また、頭痛で辛い時は無理せず、静かな暗い部屋でぐっすり眠らせてあげてください。