

ほけんだより

令和5年7月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

熱中症予防のために「水分」を取ることが大切というのはみんなもわかっていると思いますが、どんな飲み物で「水分」を取っていますか？1日に必要な飲み物の量は、食事を3食バランスよくとっていけば、1リットルから1.2リットルですが、運動で汗をかくときには、もっとたくさんの飲み物が必要です(朝食や昼食を食べない人はもっとたくさんの飲み物が必要です)。その時に、甘い飲み物を飲むと、1本だけで、角砂糖(3グラム)を9個~18個食べたのと同じくらい糖分を取ることになってしまいます。(炭水化物を糖分として計算)。
だから、水分補給には、激しい運動をして汗をかくときにはスポーツドリンク、それ以外は、水や甘くないお茶などがお勧めです。(ごはんのときに、みそ汁やスープなどを飲むのもいいですね)



ちなみにエナジードリンクは、1本当たりの内容量はペットボトル飲料(500ml)より少ないのに(250ml~355ml)、同じ位の糖分が含まれています。もし、1本では足りないからといって2本飲んだら、黒に緑の模様のある入っているエナジードリンクの場合は、角砂糖を30個食べたのと同じになります。
ただ同じエナジードリンクでも、缶の色によって糖分の量が違うものもあるので、気になる人は保健室に聞きに来てください。



出典元：歯科素材.com

薬に頼りすぎない頭痛対策

保健室には「体調が悪い」と言ってくる生徒がたくさんいますが、4~6月は、腹痛や気持ちが悪いと訴えた人が15人ずつだったのに対して、頭痛を訴えた人は60人でした。ひとくちに「頭痛」といっても、がまんできる程度の痛みもの、1時間保健室で休んだらよくなるものから、動けないくらいの痛みや吐き気もあるもの、少し休んでも治らないもの、毎日のように痛いもの、学校を何日も休んでしまうものなど、程度も回数もいろいろです。

テレビでは「頭痛に〇〇リン」「痛くなったらすぐ〇〇」などと宣伝しているように、市販の痛み止めの薬はたくさんあるし、病院に行けばいろいろな種類の痛み止めを出してくれますが、先月のほけんだよりで書いたように、痛み止めを飲みすぎると余計に頭痛がひどくなる「薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」というものがあります。

1か月に自己判断で15日以上頭痛薬を飲んでいる人はその危険性が高いし、1か月に10日以上頭痛薬を飲んでいる人は要注意です。そうはいいっても、頭痛はとてつらいので、痛み止めの薬を使えないとか、薬を飲んでも効かないというのはつらいですね。そこで、薬以外の頭痛対策を紹介します。



1. スマホの使い方

下を向いて長時間スマホを見ていませんか？ずっと同じ姿勢していると、肩こりから頭痛になったり、目の疲れから頭痛になったりすることがあります。また、夜遅くまでスマホでSNSを見たり、ゲームをしたり、電話をしたりしていませんか？睡眠不足も頭痛の原因になります。スマホを長時間使う時は、肩や首に負担がかからないようにスマホを持つ位置を工夫したり定期的にスマホから目を離して目を休めたり、体を動かしてストレッチをしたりしてみましょう。また、遅くても12時には眠るようにしましょう。(最低でも睡眠時間は6時間くらいとりましょう)



2. お風呂の入り方

肩こりなどから来る頭痛(緊張型頭痛)は、お風呂で体を温めて、血液の流れがよくなると楽になることがあります。片頭痛の場合はお風呂に入ると悪化します。自分の頭痛はどちらのタイプなのかを知って、お風呂の入り方を変えてみましょう。

3. 耳のケア

最近よく聞くのが「天気や気圧の変化で頭痛が起きる」と言う話ですが、これは、耳の奥にあるセンサーが気圧の変化を敏感に感じて自律神経のバランスを崩してしまい、頭痛以外にもさまざまな体調不良を引き起こしてしまうものと言われています。天気や気圧の変化で頭痛をおこしたり体調が悪くなったりする人は耳をマッサージしたり温めたりするのが効果的とのことなので、気になる人は「くるくる耳マッサージ」で検索してみてくださいね。



「薬に頼りすぎない頭痛対策」は、薬を売っているいろいろな製薬会社のHPにたくさん紹介されています。自分は頭痛もちだからしかたがない、どうせ何をやってもだめなんだ...とあきらめてしまうのではなく、自分で何かできることは無いだろうか...と前向きに考えること自体も、頭痛対策に大切です。もし今困っている人、どうしていいかわからない人がいたら、保健室に来てください。ここには書いていない方法もいくつかあるので、一緒に良い方法を探してみましょう。

4月から続いていた定期健康診断の結果の一覧を全員に配布したので、家に持ち帰って保護者にを見せてくださいね。

なお、今回の結果のデータが、あなたの健康診断票に保管されるので、結果をよく見て数字や名前などに間違いがあった場合には、すぐに保健室に連絡してください。また、心配な症状がみつかったり病院受診のお勧めをもらった人は、夏休みのうちに病院に行くようにしましょう。



<新型コロナウイルス感染症の後遺症とは>

新型コロナウイルスが治った後、他の原因がはっきりしないまま続く症状や、治った後に新しく現れる症状。一度はその症状が治ったのに、また現れる症状全体のこと

主な症状

1. 体がだるくて疲れやすい
2. 咳・痰(せき・たん)
3. においや味を感じにくい
3. 髪の毛が抜けやすい
4. 頭痛
5. 集中して物事に取り組むことが難しい
6. 気分が落ち込んだり、悲しい気持ちが続く



※埼玉県では、県のホームページで新型コロナ後遺症の診療を行う医療機関を公表しています。

気になる人は[埼玉県 後遺症外来](#)で検索してみてくださいね。

埼玉県からの
お知らせ