

# ほげんだしり10月

令和4年10月7日  
調布市立第四中学校  
保健室

先月は台風も続き、体調を崩してしまった人もいたのではないのでしょうか。  
10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）に語呂を合わせているそうです。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は風邪予防も欠かせません。ぬるめのお湯に浸かって、秋のリフレッシュタイムを過ごしましょう。



## 「片頭痛」ってどんな頭痛？



「偏頭痛」と表記されることもあります。読み方は「へんずつう」で一緒です。保健室の来室者の中で多くみられる頭痛に「緊張型頭痛」と「片頭痛」の2種類があります。風邪などで発熱した場合も頭痛を伴うことがありますが、今回お伝えする頭痛は**発熱を伴わないことが特徴**です。よく頭が痛くなる人は、当てはまる症状がないかチェックしてみましょう。

	緊張型頭痛	片頭痛
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ にぶい痛みが特徴</li> <li>・ 目の奥がギューツと痛い。</li> <li>・ 首や肩こりを伴うこともある。</li> <li>・ 嘔吐を伴うことはありません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ズキンズキンと脈打つ強い痛み。</li> <li>・ 吐き気や嘔吐を伴うことが多い。</li> <li>・ 光や音に対して過敏になる。</li> <li>・ 身体を動かすと痛みが増長する。</li> <li>・ 目の前で光がチカチカする。</li> </ul>
痛くなった時はどうすればいい？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスを解消する。</li> <li>・ リラックスする。</li> <li>・ 筋肉の緊張をほぐす。</li> <li>・ 首や肩の周りを<b>温める</b>。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カーテンを閉めて暗い部屋で休む。</li> <li>・ 静かな場所で横になる。</li> <li>・ 頭の痛いところを<b>冷やす</b>。</li> </ul>

## 疲れ目解消 4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



どちらの頭痛も6月号に掲載した「気象病」と同様、**気圧が急激に変化するときに起こりやすい**と言われています。他にも普段の生活習慣が影響することもあるそうです。例えば、ゲーム・スマホを長時間使うと目に負担が掛かり、頭痛を引き起こすことがあります。

ぜひ、左の「疲れ目解消 4つのケア」を実践してみましょう。手元だけを見つめていると目の周りの筋肉が疲れてしまいます。意識して遠くの景色を眺める時間を作ってみましょう。



頭の痛みが「いつもと違う」と感じた時や、痛みが強い時は、すぐに医療機関で症状を診てもらいましょう。

# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



## 後期保健委員会

### 「レスキュー隊レベルアップ」

後期の保健委員会では、前期に引き続き「レスキュー隊」として日常で使える応急手当を学ぶ異にしました。初回は救急車の呼び方について、委員会メンバーと確認をしました。通報した人・指令員をペアになって練習をしました。実際に通報したことがある人もいました。通報しなければならぬ状況に遭遇したとき、慌てずに来てほしい住所や症状などを伝える必要があります。

右の資料を参考に、救急車の呼び方を確認してみましょう。

参考) 総務省消防庁「救急車を上手に使いましょう」



## 救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。  
あわてず、ゆっくりと教えてください。



### 1 救急であることを伝える

119番通報をしたら、まず「救急です」と伝えてください。



### 2 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず、市町村名から伝えてください。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。



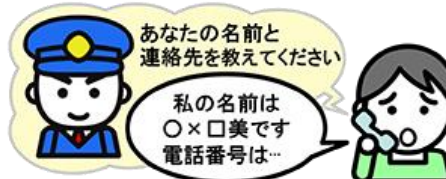
### 3 具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無を伝えてください。



### 4 具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。分からない時は、「60代」のように、おおよそでかまいませんので伝えてください。



### 5 あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝えてください。場所が不明な時などに、問い合わせる必要があります。

※その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。

※上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。