

南中学校 保健室 R5·II



朝晩、気温がぐっと冷え込むようになり、木々の葉が美しく色づいてきまし

た。色とりどりの紅葉は寒い日もホッと心を温めてくれるようですね。

ほけんしつ ゆ だいかつやく 保健室では、冷えからか腹痛の人が増え、ペットボトル湯たんぽが大活躍

しています。でも、朝晩の冷え込みの割に、日中動くと汗ばんだりすることも

ありますね。衣類を脱ぎ着して、うまく体温調整できるようにしておきましょう。

はわれつ いんとうつう うった けっせき 発熱、咽頭痛を訴えて欠席する生徒が増えています。

がぬせんしゃ せき 感染者の咳、くしゃみから出る飛沫にウイルスがふくまれ、

それを取り込んでしまい感染が広がります。

\*\* できないだく てあらる アスク、ワクチン接種です。



## 頭痛の種類と誘因

ずっう 頭痛でよく見られる片頭痛と緊張型頭痛ですが、この二つは、誘因も対処法も違うので、どちらの頭痛か 世報して対処することが大切です。

## ズキズキ「片頭痛」



## しめつけられる「繁張型頭痛」

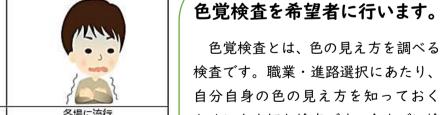


誘因(ゆういん)





対処法 (たいしょほう)



自分自身の色の見え方を知っておく ためにも大切な検査です。今までに検 査を受けたことがない人は、ぜひとも 検査を受けてください。 | 年生は、全 員に希望調査を取ります。2・3年生 で、色覚検査を希望する人は、 | | 月 末までに担任の先生に知らせてくだ さい。







自分がどんな状態で頭痛を起こしやすいか知っていれば、ひ

どくならないうちに、頭痛の対処ができます。しかし、よく頭痛

を起こし体調を崩す人は、一度病院で診てもらってください。

