

# ほけん室をいっしょに

南中学校 保健室 R5・11



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。

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。



## 頭痛の種類と誘因

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

把握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「緊張型頭痛」



### 誘因 (ゆういん)



### 対処法 (たいしょうほう)



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。

発熱、咽頭痛を訴えて欠席する生徒が増えています。

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。

予防対策は、手洗い、マスク、ワクチン接種です。



### 色覚検査を希望者に行います。

色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。職業・進路選択にあたり、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。1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、11月末までに担任の先生に知らせてください。

	風邪 (かぜ)	インフルエンザ
発症時期	一年を通じて散発的	冬場に流行
主な病状	上気道症状	全身症状
病状の進行	緩徐 (ゆっくり)	急激
発熱	一般に微熱 (37~38℃)	高熱 (38℃以上)
主症状 (発熱以外)	<ul style="list-style-type: none"> <li>くしゃみ</li> <li>喉の痛み</li> <li>鼻水、鼻詰まり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゼキ・喉の痛み</li> <li>鼻水</li> <li>全身倦怠感、食欲不振</li> <li>関節痛、筋肉痛、頭痛</li> </ul>
原因ウイルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>ライノウイルス</li> <li>コロナウイルス</li> <li>アデノウイルスなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インフルエンザウイルス</li> </ul>