

HEALTH 6月号



愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

遠足、修学旅行、どちらも天気にも恵まれ気持ち良く過ごせたのではないのでしょうか。



これからの季節は雨が多くなります。そしてその影響からか、「頭痛」を訴えて来室する人が増えます。



そこで、今回は長年頭痛と付き合っている先生にお話を伺いました。

K先生にお尋ねしました 頭痛への付き合い方

★いつから頭痛に悩むようになりましたか？

→小学校の時からです。

★どんな時にどんな症状がでますか？

→雨の日に頭痛や吐き気があります。首の後ろがつかまれているように固くなります。それが頭の方にくると頭痛、肩へ降りていくと肩こりになるといった感じです。

★予防や対策があれば教えてください。

→血流をよくすると症状が軽減するのでお風呂に入って寝ます。また、頭痛対策のアプリも活用しています。精神的には「天気のせいだから」と気楽に構えています。



★頭痛に悩む丹羽高生へ一言アドバイスをください。

→日ごろから疲れをためないようにすることをおすすめします。睡眠時間の確保や生活リズムを崩さないことが予防につながります。

K先生に頭痛についてもっと聞いてみたい人は尋ねてみてください。ヒントは授業は教室棟4階で行っていることが多く、業後はグラウンドで部活の指導をされている方です。

期末考査明け
あるある

熱中症のリスクが高いですよ

- 考査発表から終了までの約2週間、飛汗するようには運動をしていない。
- 考査のために勉強し、睡眠不足。
- 朝食をとっていない、水分もとっていない。
- 外は蒸し暑い。



急に激しく運動するのではなく、体調を確認してから暑熱順化(暑さに体を慣らしていくこと)していきましょう。

間食と歯の関係

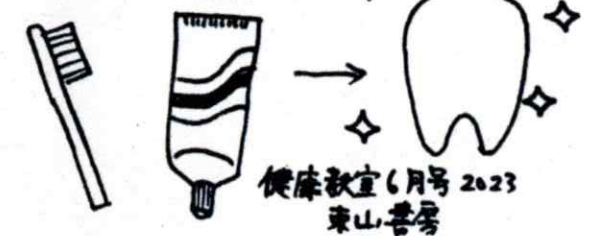


食事や間食もとり、ブランクが出す酸によって口の中が酸性になり、歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出す脱灰が起きます。しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始める再石灰化が起こります。

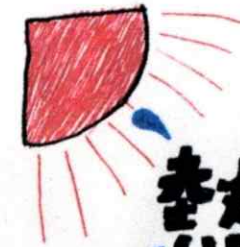
食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯いつながりやすくなります。

虫歯の予防

- 脱灰を抑える、間食の回数も液分
- 歯みがきでブランクを落とす
- 再石灰化を促す、歯みがき剤、キッリトルの活用



健康教室6月号 2023
東山書房



熱中症対策のために

1 水分+塩分の補給

運動をするときなど多く動く場合は水分+塩分をしっかりと用意しましょう。



2 具合が悪いときは早めに対処

「おかしいと感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう」

3 体調を整える

十分な休養・睡眠をしましょう

健康教室 2023 6月号
東山書房