

ほけんたより 11月

R4. 11. 1
宮城野高校保健室

秋が深まり、肌寒い季節になりました。朝晩は特に冷え込み、寒暖差が大きいので、体調を崩しやすくなります。コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザなどの感染症の流行も心配されますので、体調管理に十分気をつけていきましょう。



痛みには
理由があります



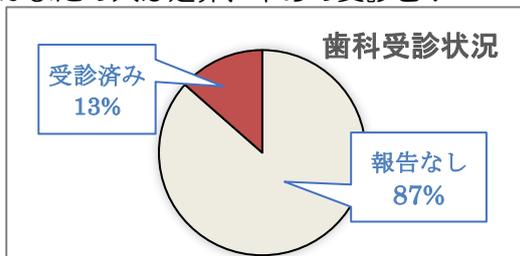
「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

歯科検診で、むし歯や歯肉の腫れ・歯石付着等がみられ、受診が必要な人は **156人** でした。

そのうち、受診済みの報告があったのは、まだ **21人** (13%) です。治療を後回しにしていますか？特に3年生は、ベストな状態で目標に向かえるよう、口腔の衛生にも気をつけて欲しいです。



受診がまだの人は是非、早めの受診を！



「インフルエンザ予防接種について」

ここ数年、コロナ禍でのマスク・手指消毒・3密回避等で予防できていたインフルエンザですが、令和4年に入り各地で小流行が確認されています。集団免疫が下がっていることから、今季はインフルエンザ流行の可能性が高いといわれています。



インフルエンザワクチン接種後、免疫システムを構築するには、約2週間を要するといわれていますので、流行期よりも少し前の接種が望ましいでしょう。またその効果は、約3～5ヶ月間持続します。接種を考えている人は計画的にすすめましょう。



「気象病！？」 ～気圧の変化で体調不良～

保健室の内科的利用で一番多いのは頭痛です。頭痛を訴える生徒の問診票に、その原因は『気圧』と記入してあることも…。「頭痛がするので、これから天気が崩れるだろう」と体調の変化で天気予測をする生徒もいます。

最近では『気象病』という言葉をよく耳にするようになりました。



◆低気圧が接近すると、頭痛・関節痛・・・！？

低気圧が来ると、気圧が大きく変化します。すると体内で気圧を感じるセンサーである『内耳』が脳に信号を送り、自律神経が活性化します。活性化した自律神経は、痛みの神経を直接刺激したり、血管を過剰に拡張・収縮させたりして、周りの神経を刺激し、頭痛や関節痛、倦怠感など様々な症状を発生させてしまいます。

また気圧のほかにも、湿度や温度の変化が自律神経に影響し、体の不調として現れることもあります。

◆どのような人がなりやすい？

もともとストレスに過敏な体質の人や、乗り物酔いしやすい人に多い傾向があります。男性よりも女性の方が気圧の変化に敏感な場合が多いようです。

◆予 防 法



② 規則正しい生活

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



③ 体調管理



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



カウンセリング11・12月の予定

11/8 (火)	15 (火)	22 (火)
12/6 (火)	13 (火)	20 (火)



*時間帯は、1～5時間目です。申し込みは、担任または保健室まで。

*月・水・木の昼休みは、学校生活適応支援員の ○○ ○○ 先生に相談できます。予約の必要はありません。場所は2F ガイダンスルームです。