ほけんだより 春休み号

泉小中学校保健室　R4.3.23　文責 簑田

おうちの人と一緒に読みましょう

3月の保健目標

健康生活を（けんこうせいかつ）ふりかえろう

年をとるごとにあっという間に一年が終わる感じがします。あなたにとってはどんな一年だったでしょうか。

今年もまたコロナウイルスに行動を制限されたものの、一人一台のタブレットが配られ、今までとは違う学び方やコミュニケーションの仕方、新しい趣味など、出かけられないからこそ広がった世界もあったと思います。感謝。

先日、「世界一受け〇〇授業」で、「スマホ脳」の授業がありました。タブレットやスマホなどメディア機器に触れる機会が増えたからこそ、その使い方には注意が必要だといわれていました。ということで、
春休み中、メディア機器の使い方について、家庭ごとの、ひとりひとりに合ったルール（作戦）を考えてみませんか。

春休み わたしのメディアルール

いまから、春休みから、子どもたちと相談しましょう！！

スマホのルール　18の約束

あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。
一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。　その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの	**7** スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない	**13** 写真やビデオを膨大に撮らないこと
2 パスワードは必ず報告すること	**8** 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない	**14** ときどき家にスマホを置いて出かけて
3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと	**9** 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない	**15** みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみて
4 学校がある日は午後７時半に、週末は午後９時に私に返して	**10** 有害サイト禁止 私とシェアできるような情報を検索してください	**16** ときどき知能ゲームで遊んでみて
5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話しなさい	**11** 公共の場では、サイレントモードにすること	**17** 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て
6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい	**12** 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません	**18** あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「ここはできていないからやってみよう」と思うものはありませんか？　スマホのルールの参考にしてみましょう。

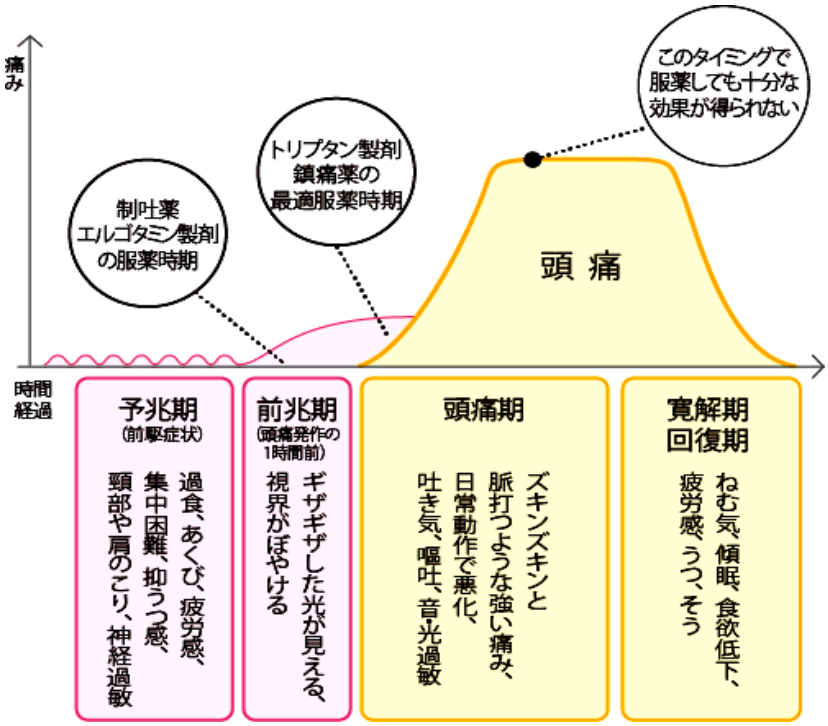
気象病ってご存じですか？
雨が降る前は頭が痛くなるとか、台風が近づくとぜんそくやめまいがひどくなるとか、秋から冬にかけてうつが増える。これは、気圧や気温、日照等の変化が体に影響して起こる病気で、気象病と呼ばれます。
春は、雨が多く気圧や気温の変化が激しいため、頭痛が起こりやすいです。
他にも、だんだん暖かくなっても水分摂取は冬のままで体が必要とする量に追いつかず水分不足になる、日差しが強くなるため強い光が刺激になるといった原因があります。
頭痛以外にも、体のだるさや耳の痛み、集中できない感じ、むくみなど人によって様々な症状があります。
また、春は学年が上がる、担任の先生や学校の先生が替わる、卒業や入学など新しい環境での生活が始まるなど環境が変化する季節。新しい環境は、ストレスがとても大きいため、体や心が整わず頭痛が起きやすいのです。

そうした原因となる病気のない頭痛は、緊張型頭痛、群発頭痛、片頭痛の3種類に分けられます。
今回は、その中でも、生活に支障をきたしやすく、春に起こりやすい片頭痛についてお話しします。

＜片頭痛の特徴＞

〇予兆や前兆がある
〇脈打つような痛み
〇動くと頭痛がひどくなる
〇におい過敏
〇音過敏
〇光過敏
〇女性に多い

片頭痛は、頭の片側または両側が脈打つようにズキンズキンと痛む病気です。発作的に起こるのが特徴で、いったん痛み出すと寝込んでしまい日常生活に支障をきたします。吐き気や嘔吐を伴うことが多く、また普段はなんでもないような光や音、においに過敏になる、といった随伴症状がみられることもあります。ストレスのある状態を続けたあと、ホッとしたとき（休日など）にも頭痛が起こります。また、睡眠不足、睡眠過多、どちらも頭痛誘因になります。
片頭痛は予兆や前兆の後に痛みが始まり、徐々に痛みが増していくので、タイミングを逃さずにお薬を飲むことも大事です。女性では、前兆や予兆を感じない場合もあります。
頭痛が繰り返し起こる、痛みがひどい場合はまず、医師に相談しましょう。



＜片頭痛発作時の薬以外の対策＞

① コーヒー・緑茶を飲む
カフェインには血管を収縮させる作用があり、片頭痛を和らげる効果があります。前兆、予兆の時に効果的です。

② 暗い静かな部屋で横になる
片頭痛は動いたり、騒音や光で悪化するため暗い静かな部屋で休むことが基本です。

③ 痛むところを冷やす
片頭痛が起きている時は脳の血管が拡張しているので枕や冷却シートなどで冷やすと効果があります。

④ 寝る
可能であれば、少し睡眠をとると楽になります。

参照：沢井製薬 頭痛OnLine

だからこそ、春休みは、規則正しい生活を心がけてほしいです。しっかり食べて、しっかりねる、体を動かす!!
短い春休みですが、新しい学年に向かってこころも体も整え、新学期を待っていてくださいね。