

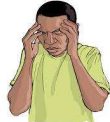


3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！皆さんと過ごした日々はとても楽しく、卒業してしまった後の誰もいない教室や靴箱をみるときっと寂しさがこみあげてくるでしょう。これから、それぞれの進路で大いに活躍することを願っています！

さて、今年度も残すことあと一か月となりました。新型コロナウイルスが5類へ移行後、学校生活も通常となり、いろいろな学校行事ができるようになって、生徒たちの表情にも輝きが戻ってきたように感じられた一年でした！これから進級・入学と新生活がスタートする時期となります。疲れもたまりやすい時期となりますので、心と体のメンテナンスをしつつ、新年度にそなえて準備していきましょう！！

今年度最終号の保健だよりでは、「頭痛」・「花粉症」についてお知らせしたいと思います！

【片頭痛と緊張型頭痛】



★片頭痛とは??

片頭痛は、ズキズキ脈打つような強い頭痛発作が特徴で、動くとも痛みが増します。頭痛と共に、光過敏・音過敏なども伴い、嘔気や嘔吐を誘発することがあります。頭痛の持続時間は、約4時間～72時間以内と長時間持続します。片頭痛持ちの約3割に*閃輝暗点などの前兆症状を認めます。

原因は明らかにされていませんが、親や兄弟が頭痛もちであることがあり、何らかの遺伝のかかわりがある場合があるとされています。

誘因としては、強い光(暗い部屋でスマートフォンを見るなど)・ストレス・疲労・不規則な睡眠・欠食・月経などがあります。

*閃輝暗点:視界にチカチカ・キラキラした光が広がる症状のこと。



★緊張型頭痛とは??

軽度～中等度の締めつけられるような痛みが特徴です。数時間～数日の頭痛が反復性におこる場合と、持続的に毎日のように続く場合があります。首や肩のこりを伴うこともあります。嘔吐を伴うことはありません。

コンピューターの前に長時間座っているような人に多く、効果的に休憩をとるなど、ライフスタイルの改善でよくなることもあります。

【片頭痛予防法】

- ① デジタルデバイスの長時間使用をやめる。就寝前 2 時間は使用を控える。
- ② 日差しを避ける。サングラスなどの活用。
- ③ ストレスをためない工夫をする。
- ④ 規則正しい食生活・運動を心がける。



【片頭痛予防の食事】

★マグネシウム

マグネシウムには血管を健やかに保ったり、神経の興奮を抑えたりするはたらきがあります。マグネシウムの必要摂取量は 1 日あたり男性で 400～430mg、女性で 310～320mg ですが、マグネシウムが不足すると血管が縮んで細くなり片頭痛が起きてしまうので注意が必要です。



★ビタミン B2

ビタミン B2 には、**血流を良くして片頭痛の発作を減らす効果**があります。1日の食事摂取基準は 18 歳以上の男性で 1.1~1.3mg、女性で 0.9~1.0mg とされています。

ビタミン B2 は水溶性ビタミンに該当し、一度に摂取してもすぐに尿として排出されてしまうため、片頭痛の人は毎日摂取すると良いでしょう。



片頭痛を誘発しやすい食べ物

- ・**ポリフェノール** : 血管拡張作用あり。
- ・**チラミン** : 神経を刺激して血管を収縮させる作用あり。
- ・**亜硝酸塩** : 身体の炎症と脳への血流増加を促す。
- ・**グルタミン酸ナトリウム** : 血管拡張・収縮作用あり。

★★保健室には、鎮痛剤等の薬はありません。頭痛もちの生徒は、鎮痛薬を常備しておきましょう。



📣花粉症の季節です！！

スギ花粉の飛散時期は、関東ではだいたい 2~4 月末頃です。花粉をつくる雄花は夏に生長し、冬を越して気温が高くなり始めると開花して、花粉が飛び始めます。雄花 1 個につき 40 万個もの花粉が入っています。例年立春の頃から徐々に増え、バレンタインデー辺りから顕著に飛散し始めます。

花粉症の人が多い都道府県ランキングでは、なんと**群馬県は男子 2 位・女子 1 位**とされています！！症状が出る前から早めに予防することが大切です。花粉情報をこまめにチェックし、飛散時期が来る前に診察を受け、症状に応じて処方してもらいましょう。また、スギ花粉がひどい方は、舌下免疫療法も効果的です。舌下免疫療法は、アレルギーの原因物質（アレルゲン）を少しずつ体内に吸収させることで、アレルギー反応を弱めていく治療法です。症状がひどい方は、早めに耳鼻科の受診をお勧めします



春休み中に受診をすませましょう！

⚠️ 学校検診にて受診の勧め(内科・歯科・眼科等)があった生徒は、春休み中に医療機関を受診し、その結果を保健室まで提出してください。

また、アレルギー疾患がある生徒には学校生活管理指導表を配布しましたので、主治医に記入していただき、**4月8日(月)**までに保健室へ提出をお願いします。

😊 Thank you for reading my hokendayori throughout this past year!
I was really happy to be able to write them for you.
I hope that every day will be wonderful for you!

