

保健だより

徳島県立富岡西高等学校

平成20年 6月



じめじめした梅雨の時期になりました。日によって、蒸し暑かったり、肌寒かったりするので、衣服の調節をうまくして、体調を崩さないようにしましょう。雨が多いこの時期、暗く見通しが悪い上に校舎内も通学路もすべりやすくなっているので、ケガや事故には十分注意をしてください。じめじめした天気につられて、気持ちまで湿ってしまわないよう、夏に向けて明るくすごしましょう。

頭痛

頭痛の原因は、風邪などの病気、睡眠不足、肩や首のこりなどから精神的なストレスなど多岐にわたっています。一時的な頭痛の場合、ゆっくり休めばよくなりますが、繰り返し起こる慢性的な頭痛を抱えている人も少なくありません。この慢性頭痛は「緊張型頭痛」「片頭痛」「群発頭痛」の3つに分けられます。



【緊張型頭痛】

頭の周りを何かで締めつけられるような鈍い痛み

【誘因】

肩こりやくびのこり 目の疲れ 人間関係などのストレス

【片頭痛】

ズキンズキン、ガンガンと脈打つような痛みで吐き気を伴う

光や音の刺激 気候 空腹 過労 寝過ぎ 女性ホルモンのバランス

【群発頭痛】

どちらか片方の目の奥や周囲にあらわれる激しい痛み

なお、頭痛が、脳の病気、目や鼻の病気に伴うケースもあります。「たかが頭痛」とあなどるなかれ。痛みが何日も続く、市販の頭痛薬を飲んでも治らない、手足がしびれるなどの場合は専門医を受診してください。

6月4日から10日は歯の衛生週間

皆さんは、日頃、歯を大切にしていますか？

「歯ぐらい...」とか「命に関わるわけでないし...」と思っている人、危険です！

ケガをしても元通りに戻りますが、歯は自然に再生することはありません。さらに、口の中で起こる歯周病が、生活習慣病と深く関わっていることもわかってきました。



糖尿病

歯周病の細菌が血液中に入ると、インスリンの働きを邪魔する物質が増加して、糖尿病が悪化する。

心臓病

炎症反応を示すタンパク質（CRP）の値が増え、動脈硬化や心臓病の原因になる。

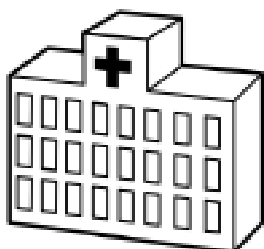


歯とからだはつながっています。毎日の歯の手入れと定期的な歯の検診は、からだ全体の健康管理という点においても重要です。

《 学校歯科医の先生より 》

歯垢や歯石の溜まっている生徒がいます。むし歯や歯周病の原因になるので、食後の歯みがきと定期検診はぜひ受けるようにしてください。

健康診断の結果はどうでしたか？



学校での健康診断は終了しました。病気や異常の疑いがある場合には、担任の先生を通じて、個別に手紙を渡しています。それをもたらした人は、なるべく早めに専門医を受診し、その結果について学校に知らせてください。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点もご了承ください。