

# 保健だより



令和3年12月1日  
京都市立洛西中学校  
保健室 No. 11

3つの首をあたかく



少しずつ気温が下がり、冬の寒さはこれからが本番です。新型コロナウイルスもインフルエンザも自分にできる感染症対策を続けることが大切です。それと「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活習慣を整えて、自己免疫力を高めておくことも必要です。

## 12月1日は「世界エイズデー」

エイズについて  
考えよう!

エイズが社会問題となりつつあった30年前。レッドリボンは、「エイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人を差別しない」というメッセージで、理解と支援の象徴になっています。

30年の間に治療法は進歩し、早期に治療を開始すれば、HIVに感染していない人と同等の生活が送れるようになりました。だけど、そんな現状を知らずに検査を受けず、治療が遅れてエイズを発症してしまう人たちがいます。



令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

## レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~

レッドリボンの意味を原点に戻って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマになっています。

### エイズって何?

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することによって起こる病気です。でも、HIV感染=エイズではありません。

### どうやって感染するの?

性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共用する、同じトイレの便座を使うなど、日常生活の中では感染しません。

### 感染が心配な時は?

保健センターや病院などで検査が受けられます。保健センターでは、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。



## カラカラだから…大事です、冬の水分補給



寒さとともに空気が乾き、感染症の流行や肌のトラブル増える時期です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もう一つ「水分補給」を忘れていませんか?

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、水分補給については気にならないイメージがありませんか? でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は暖房でカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分を補給しましょう。

冬でも熱中症は起こりますので、対策を忘れないように!



# もっと知りたい 頭痛

頭痛には、原因となる病気がないのに、頭痛を繰り返す**慢性頭痛**と何らかの病気によって頭痛が生じる**二次性頭痛**があります。

慢性頭痛のタイプとして多いのは、片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛などです。

あなたの頭痛が、どのタイプなのかを見極めて、適切に対処することが大切です。

## 群発頭痛

目の奥や側頭部に激痛を感じる。医療機関を受診し、体質に合った薬を処方してもらう。

### 緊張型頭痛

- 頭の両側に起こる
- 締めつけるような痛み
- がまんできる・仕事などもできる
- 体を動かしても痛みが悪化しない
- 吐き気・おう吐はない
- 光か音が気になったとしてもどちらか1つ

痛み

吐き気  
嘔吐

光・音

### 片頭痛

- 頭の片側に起こる
- ズキンズキンと痛み
- がまんできない・仕事などに影響がある
- 体を動かすと痛みが悪化
- 吐き気・おう吐がある
- 光・音が敏感になる

### 主な誘因 ～避けた方がいいこと～

- ◆ 長時間同じ姿勢でいる
- ◆ 姿勢が悪い（首や肩への負担）
- ◆ 枕が合わない（高過ぎ、低過ぎ）
- ◆ 運動不足



- ◆ 寝不足・寝過ぎ
- ◆ ストレス・ストレスからの解放
- ◆ まぶしい光
- ◆ 人混み・騒音
- ◆ 温度の変化
- ◆ 月経・排卵
- ◆ 空腹
- ◆ 強い臭い
- ◆ 天候の変化
- ◆ 高い湿度



### 自分でできる対処法

- ◇ 生活習慣の改善
- ◇ 首や肩を温める
- ◇ ストレッチ（頭痛体操）
- ◇ 市販の頭痛薬



- ◇ 痛む部位をタオルなどで冷やす。
- ◇ 静かな暗い場所で安静にする。（少しでも睡眠をとる）
- ◇ 軽度の場合は市販の頭痛薬（痛みが起きたらすぐに使用する）

### こんな時は、医療機関を受診しましょう

★今までに経験したことがないような頭痛

★痛みが強くなった場合

保健だよりのカラー版は、洛西中学校ホームページの「配布文書一覧」に掲載していますので、ご覧ください。

<参考文献> 健康教室 株式会社 東山書房, 健 株式会社 日本学校研修社