

ほけんだより 12月

2021年12月21日 No.8

札幌市立前田北中学校

保健室だより



25日から冬休みです。

体調管理と外出先での感染対策を意識しながら、有意義な冬休みにしてください。

先週末、非常に多くの雪が積もりました。学校で雪かきチョコボラ（ちょっとしたボランティア）に取り組みましょうというプリントが配られました。

冬休みは寒さもあり、部活動や学校外のスポーツに取り組んでいない人は、運動不足になりがちです。雪かきはかなりの運動量に相当します。

下の表をみてください。

「身体活動のメッツ表」を基に、雪かきで消費するカロリーを体重別で計算すると、以下の通りです。

プリントには一部紹介されていましたが、体重が増えると消費カロリーも増えます。お家の手伝いとしても喜ばれ、とてもよい運動になりそうです。



雪かきで消費するカロリーの目安（体重別一覧表）

雪かきのカロリー消費目安（1時間）		
体重	スコップでの雪かき（6.0メッツ）	きつめの雪かき※（7.5メッツ）
40kg	240kcal	300kcal
50kg	300kcal	375kcal
60kg	360kcal	450kcal
70kg	420kcal	525kcal

「身体活動のメッツ表（国立健康・栄養研究所）」より

※スコップの使用+雪山に捨てるなど

「運動強度（メッツ）×運動時間（時間）×体重（kg）」で消費カロリーを計算しています。

登校前の健康チェック用紙の返却について

学校では、健康チェックの用紙を回収し、数週間後に返却していました。

返却後、そのまま複数枚所持していて、使用している用紙が分からなくなったり、紛失してしまったりと不便をかけている様子が見られています。

今後は、2週間を過ぎたものから、学校で責任をもって処分いたします。返却を希望する方は保健室までお知らせください。

終業式に、3学期始業式の1週間前から記入できる「登校前の健康チェック」の用紙をお渡しします。

始業式（1/14）当日、健康状態を確認の上、記入していただき、持参して登校するようお願いします。

中高生にも多い片頭痛と緊張型頭痛

学校では、新型コロナウイルス感染症が流行してから、体調不良は欠席をして経過をみていただいているため、風邪の症状の来室はほぼありません。

しかし、体調不良の人が全くないわけでもなく、保健室の来室理由で多いのが、突然起きる「頭痛」の症状です。

原因はさまざま、睡眠不足、疲れている、天候が悪いときに起きやすいなど、自分なりに予想できる人もいますが、「頻繁に頭痛が起きるな」「どうしてかな?」と感じている人は、「片頭痛」と「緊張型頭痛」について、確認してみましょう。

頻繁に起き、学校で過ごすことができない日があるなど、続く場合には病院受診をおすすめしています。



片頭痛

◇ 特徴

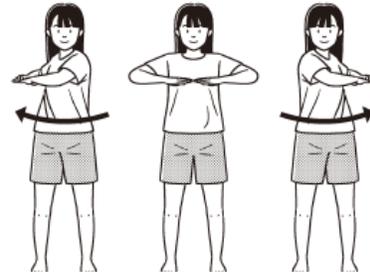
- 頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛み
- 頭痛が起こっているときは音や光に敏感
- 吐き気を感じ嘔吐することもある
- 体を動かすと痛みが強くなる
- 前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがある

◇ 原因

- 頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がる
ことが痛みの原因

◇ 対処法

- 暗く静かな部屋で安静にする
- 額やこめかみの痛むところを冷やすことで痛みが軽減する



～片頭痛予防体操～

☆頭と首を支えている筋肉のストレッチ☆

正面を向いて、足を肩幅、頭を動かさず、両肩を大きくリズムカルに左右に2分間動かします

緊張型頭痛

◇ 特徴

- 頭全体が締め付けられるように痛む
- 痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違い

◇ 原因

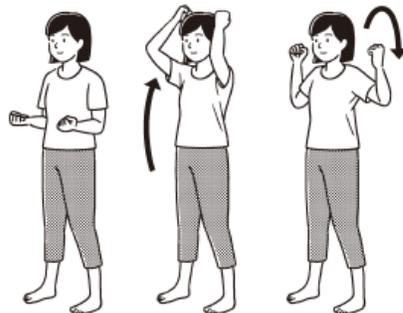
- 長時間に及ぶデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こる

◇ 対処法

- 筋肉の緊張からきているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善する
- 普段から正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと
- 定期的に運動をして筋肉の緊張を解消すること

～緊張型頭痛体操～
☆予防だけでなく、痛みを緩和する体操☆

足を肩幅、肘を軽く曲げて肩を中心に前から後ろに両腕を10回、反対に後ろから前へ10回両腕を回します



頭痛には、感染症やケガ、熱中症など、さまざまな原因があるので、状態、状況をよく考えて、場合によっては、病院受診することも大切です。