

# ほけんだより

## 2月号



平成30年2月  
 神奈川大学中・高等学校  
 保健室



年が明けてから体調不良者が増え始め、先月中旬にはインフルエンザにより閉鎖の措置もとりました。神奈川県・横浜市内でも流行の警報がでました。インフルエンザ罹患の報告数は過去最多だそうです。巷と同様に本校でも、インフルエンザB型が圧倒的に多いです。インフルエンザは2月にはいつでも猛威が続くことが予想されます。しっかりと休養をとり、体調が優れない際には無理をしないことも大切です。

# 頭痛を知ろう！

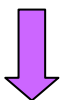
頭痛を訴える生徒が増えています。  
 自分の頭痛の種類を知り、対処法を  
 身につけよう！

成長段階のときは、頭の病気からくる頭痛でない場合も多く、悩みや体調不良で頭痛が起こりやすくなります。この時期に起こりやすい頭痛を知り、自分で対処できる力を身につけよう。

種類	片頭痛	緊張性頭痛
部位	片側性（18歳未満前頭側頭部多い）	両側性
性質	拍動性・ズキズキした痛み	非拍動性・締め付けられる痛み
動作	体動で悪化	筋肉のこりやすストレスが増すと悪化
強さ	中等度から重度	軽度から中等度
吐き気・嘔吐	あり	なし
光・音過敏	あり	なし
対処法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内服薬</li> <li>・暗いところで静かに寝る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛体操（下の図を参照）</li> <li>（後頸筋群ストレッチ・僧帽筋群ストレッチ）</li> <li>・<u>首元を温める</u></li> </ul>



## 頭痛体操

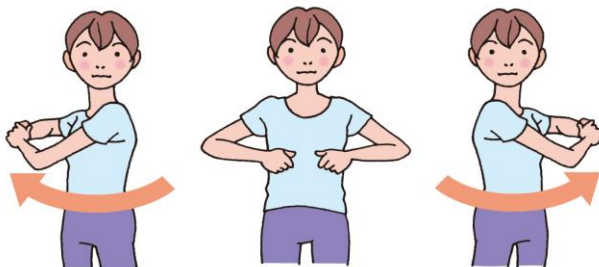


症状の予防や  
 発作が起きて  
 からでも有効  
 です。



図1

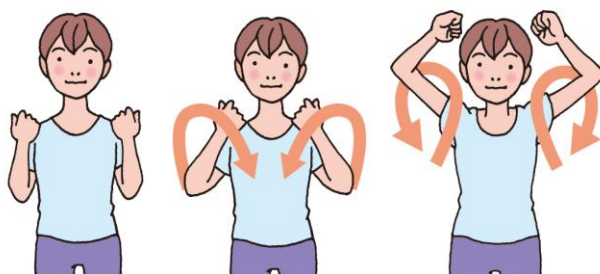
### 後頸筋群のストレッチ



正面を向き、頭は動かさず、  
 両腕を胸の高さまで挙上し、  
 両肩を大きく回します



### 僧帽筋群のストレッチ



両肘を軽く曲げた位置から、  
 肩を中心に肘を大きく外側  
 または内側に回します





鬼は外

福は内



節分のかけ声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。鬼を悪いものとみなしているそうです。

(地方によっては、鬼をいいものとみなし、「福は内、鬼も内」とかけ声をするところもあるようです。)

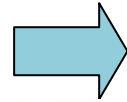
### 悪いものとは…

人は誰でも、人には言えない悪い気持ちや負の感情を持っているもの。それを鬼に例え、自分の中から追い出すのもいいですね。ただ、追い出せない鬼もいます。心の中で鬼が大きくなっているときは、ちょっとした気分転換をすることで、その鬼が小さくなったり、横にどいてくれたりするかもしれません。そのすき間に福が入り込む場所を作れるように、上手につきあっていきましょう。

### 旬な果物



### 柑橘類



冬に旬を迎える果物で、ビタミンCたっぷり！  
風邪の予防にも効果あり！  
疲労回復に効果のあるクエン酸を含んでいる！



**みかん**：皮をむいたあとの白い筋は「アルベド」といって、食物繊維が沢山含まれる。

一般に「みかん」と呼んでいるのは、「温州蜜柑」のことである。



**デコポン**：頭がこぶのように出ているので「デコ」と呼ぶ。みかんよりも多くのビタミンCを含んでいる。

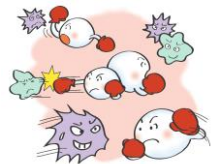
皮は分厚いが内皮がとても柔らかくむきやすい。とても糖度が高く酸味が少ない。種もなく食べやすい。

**いよかん**：美しいオレンジ色。とても果汁が多く、甘酸っぱいのが特徴。皮は多少分厚いが手でむける。

**はっさく**：皮の色が黄色に近く実のつぶつぶが粗いのが特徴。とても分厚く硬い皮で覆われている。

甘みと酸味の両方を持ち合わせていてほんのりと苦みを楽しめる。種が多い。

## 花粉症って？



からだの中には、悪いものがはいつてきたときにやっつけてくれる「免疫」という働きがあります。花粉症は、この免疫が花粉に対して過剰に反応して起こる「アレルギー」です。花粉症になると、くしゃみや鼻水、涙などがたくさん出ます。



## カゼとの違いは？



カゼの原因は細菌やウイルスです。免疫が弱っていると病原菌をやっつけられないので、熱や咳がでます。ところが、花粉症などのアレルギーの場合は、免疫が頑張りすぎて、本当はそんなにからだに悪くないもの（例えば、花粉など）まで攻撃してしまいます。