

# 保健だより

## 12月

令和2年12月18日

NO.12

渋谷区立原宿外苑中学校  
保健室

いよいよ寒さが本番となりました。今年からひざかけが持ち込み可能となり、冷え対策をしている生徒が増えました。昇降口には“ありがとうのハートの木”が掲示されています。いろいろな想いに心が温かい気持ちになり、「ありがとう」という言葉の力を改めて感じました。



心も体も温かくし、寒い季節を乗り切りましょう！！



### 片頭痛はどんな頭痛？

原因となる疾患のない頭痛の代表で、発症すると日常生活に支障を来すほどの強い痛みが特徴です。

#### 片頭痛の特徴

<p>ズキズキとした強い痛みがある</p>	<p>日常的な動作で痛みが悪化する</p>
<p>吐き気や嘔吐を伴う</p>	<p>暗く静かな部屋では痛みが落ち着く</p>

#### 片頭痛の経過

予兆

- 疲労感
- 気分の変調
- 首のこり
- あくび
- 等

前兆

片頭痛発症者の約1/3に出現。その90%以上に閃輝暗点（視界の周囲がキラキラ光り、一部が見えづらくなる症状）などの視覚前兆が見られます

頭痛開始 (2~72時間)

これらの経過後、脈打つ頭痛が前頭部側頭部（18歳未満は両側が多い）に起きます。発作の曜日や時間帯はまちまちで、多くても月3~4日程度です。

#### 片頭痛が起きたら

<p>落ち着く</p> <p>暗く、静かな部屋で休みましょう。 学校で前兆があったら、無理をせず、一度保健室に来てください。 また、頭痛薬など、持参している薬があれば、服用し休養しましょう。</p>	<p>もう寝よう</p> <p>睡眠時間が十分に確保できるような生活にしましょう。 規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p>頭痛薬</p> <p>痛みが辛い場合は医療機関を受診して、薬を処方してもらいましょう。</p>
---	--	--

#### 視覚前兆の例

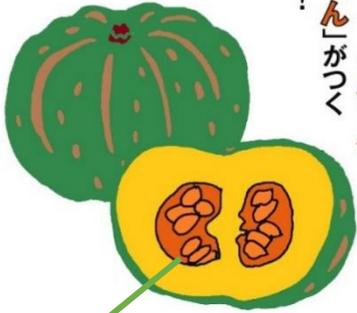
<p>ミラーボールのように見える</p>	<p>モザイクがかかったように見える</p>
<p>ギザギザ模様に見える</p>	<p>対象物が光る、もしくは光の点や線が見える</p>

# 冬至に カボチャを 食べませんか？

2020年は  
12月21日

冬至に「ん」のつくものを食べると  
運がよくなると言われ、  
カボチャ（「んきん」）は  
2つも「ん」がつく  
縁起物！

カロテンやビタミンが  
豊富でかぜなどに対する  
抵抗力もアップ！



カボチャは皮や種にも栄養がぎっしりと詰まっています。無駄なくしっかり食べることができます！

「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれている7つの食材を知っていますか？

①かぼちゃ(なんきん)②れんこん、③ぎんなん、④かんとん、⑤うどん(うどん)、⑥にんじん、⑦きんかんの7種類がそれにあたります。「ん」がつくものを食べると運がよくなるという言い伝えがあります。特に「ん」が2つ入っているこの七種類は「運も2倍」になると、言われています。

月曜日の給食では「カボチャのいとこ煮」が出ますが、かぼちゃと一緒に煮られている“小豆”の赤色には古くから魔除け・厄除けの効能効果があると伝えられているそうです。

ちなみに、いとこ煮という名前は、固いものから順々に煮ていく調理方法を「<sup>おいおい</sup>追々煮ていく」から「<sup>おいおい</sup>甥甥煮ていく」という言葉合わせから派生した言葉だそうです。

日本では昔から冬至にはゆず湯に入るといふ風習があります。ちょうど冬至の頃を迎えるゆずは香りが強く、邪気を払うと考えられていたからだそうです。

また、ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。



## 7つの間違いを探そう

★ちょっとした息抜きに間違い探しを…

