

# ほけんだより 2月

膳所高校保健室 発行

## 心の鬼 を追い払おう！

2月3日は節分。『鬼は外、福は内』と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この『鬼』は「目に見えない怖いもの」を表しています。さて、あなたの中にいる『鬼』はなんですか？



「怒られたらどうしよう」「失敗するんじゃないか」「自分のことが嫌い」…怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんなあなたは自分を褒めることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに「**今日もいっぱいがんばった!**」と自分をほめてあげるので。言葉の『豆』をまいて、こころの『鬼』を追い払いましょう！



## 痛み止めで頭痛が悪化する？薬物乱用頭痛について

頭痛で悩まされている日本人は2千万人とも言われています。緊張型頭痛や片頭痛などの頭痛を抱える人が、病院に行かずに市販の鎮痛薬を定期的に服用していると、次第に薬が効かなくなってきたり、ついには薬を飲むと頭痛が誘発されるという事態に陥ることがあります。



具体的には、以下のような症状がある場合に薬物乱用頭痛の可能性が高いです。

- 頭痛が月に15日以上ある
- 頭痛薬を月に10回以上飲んでいる
- 頭痛薬の効きが悪くなったと感じる
- 朝起きると頭痛がする
- 頭痛の程度や部位が異なる気がする
- ひどい頭痛に襲われた経験から、予防的に市販薬を飲むことがある



特に片頭痛は症状が重いことが多く、なるべく頭痛が起きる前に緩和したいと考えて薬を服用するケースがありますが、こうした服用の仕方続けている場合は要注意です。心当たりのある人は早めに専門医（頭痛外来等）に相談しましょう。

(参考資料：<https://tokyo-brain.clinic/psychiatric-illness/headache/6325>)



### スクールカウンセラー来校日

2月15日(水) 2月22日(水)

3月15日(水) 3月23日(木)

予約が埋まりやすくなっています。

面談の予約は担任の先生または保健室まで♪  
生徒・保護者どちらでも相談していただけます◎  
費用はかかりません。お気軽にどうぞ(\*^-^\*)

### 花粉シーズン到来！

近畿地方は2月中旬ごろスギ花粉が到来する見込みです。飛散量は前年の2.5倍と予測されており、今まで症状がなかった人も花粉症を発症するかもしれません。

