

これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる時が増えてきます。その日の気候・気温に合わせ、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。



お知らせ 6月の健康診断



◆ 耳鼻科検診

- 【日】 6/12 (木)
- 【時】 14:00 ~
- 【対象】 1年
 2・3年の昨年度
有所見・未受検者



◆ 尿検査3回目

- 【日】 6/13 (金)
- 【時】 登校後すぐ
- 【対象】 前回未提出者
前回陽性者

保健室からのおすすめ本！

今年は保健室に、新しい本をいくつか準備しました。その中の一冊をご紹介します。

気持ちが楽になり、
悩みがどうでも良くなる！



『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』

Jam、名越康文

生きていれば、他人の何気ない言葉に深く傷ついてしまったり、嫌いな相手の事ばかり考えてしまったり、自分はそんなにダメな人間なのだろうかと不安になることがある。でも、自分が思っているほど、相手はあなたの事を気にしていない。

「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。」そう考えることで、人生はちょっと楽になる。相手は変えられない。でも自分の考え方は変えられる。そんな気づきを与えてくれる一冊となっています。

この本には、嫌な気持ちを引きずらないための考え方のコツが、全部で46個書かれています。自分がどんなに考えても、相手を変えることはできないけれど、でも、ほんのちょっとだけ自分の考え方を考えてみたら...？
きっと、読んで後に、落ち込んでいた気持ちが少しでも晴れているはず！
保健室に来た時には、ぜひ読んでみてくださいね。



それって「気象病」かも!?

雨の日に、気分が落ち込んだり、頭痛や身体のだるさを感じたりすることがあります。これらの症状をまとめて、『気象病』と呼びます。これから梅雨の時期になり、気象病に悩む人がいるかもしれません。気象病についての理解を深め、うまく付き合っていきましょう。

気象病の症状



どうして気象病になるの?

ヒトの耳の奥には、内耳という気圧の変化を感知するセンサーがあり、脳の自律神経に気圧の変化を伝えます。

気象病の人は、この内耳のセンサーが敏感になっていて、わずかな変化でも脳に過剰な情報が伝わります。それによって、自律神経のバランスが崩れると考えられています。

気象病のチェックリスト

- 天候が変わるときに体調が悪くなる。
- 雨が降る前や天候が変わる前に、なんとなく予測ができる。
- 頭痛もちである。
- めまい・耳なりが起こりやすい。
- 肩や首がこっている。
- 姿勢が悪いと言われる(猫背・そり腰)。
- 乗り物酔いをしやすい。
- 1日4時間以上、PCやスマートフォンを使う日が多い。
- ストレッチや運動をすることが少ない。
- 夏や冬になると、エアコンが効いている環境にいることが多い。
- いつもストレスを感じている。
- 寝られない、食欲がないといったことがある。

5つ以上当てはまる人は、気象病かもしれません。

気象病の予防・改善法!

生活習慣が乱れている人やストレスが多い人は、自律神経が乱れがちになり、気象病が悪化しやすいと言われています。そのため、自律神経のバランスを整えることが最も大切になります。また、内耳の血行が悪いことで、内耳のセンサーが敏感になるので、内耳の血行をよくすることが改善法になります。

規則正しい生活 (早寝早起き・朝ご飯・軽い運動)



くるくる耳マッサージ



- ① 上・下・横に5秒ずつ引っ張る
- ② 後ろ方向に5回まわす
- ③ 耳を折り曲げて5秒キープ
- ④ 手のひらで耳全体をおおい、後ろ方向に5回まわす

ホットタオルや温かいペットボトルを当てたり、日頃から耳を冷やさないようにしたりすることも効果的♪