

ほけんだより 7月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和7年7月17日

保健室

7月 保健目標 ○夏の健康に気をつけよう

いよいよ夏休みに入ります。行きたいところ、やりたいこと、いろいろ計画を立てていることでしょうか。長い休みも「早寝・早起き・朝ごはん・運動」で生活リズムを整えて健康に留意して過ごしてください。

また、熱中症も心配ですが、愛知県では「伝染性紅斑（りんご病）」の感染症が流行しています。この他に、「はしか」「プール熱」「百日咳」などの感染症も心配です。感染症の予防の基本は、「石けんによる手洗い、そしうがい」です。感染症にも気をつけてください。



もしかしたら…気象病かも



最近、「気象病」という言葉を耳にするようになりました。正式な病名ではありませんが、「気象病」とは、気圧や気温、湿度など、気象変化によって引き起こされる心身の不調のことを言います。気象によって体調が左右される人が多いということだと思います。

この気象病は、自律神経と深く関わりがあるため、自律神経のコンディションを整えたり、不調の引き金となる姿勢のゆがみを正したりすることも大切です。猫背やストレートネック、反り腰や側わん症などにより、頭痛やめまい、首肩こりといった不調を起こしやすくなります。

あなたは大丈夫？

- 天気の変化する時に体調が悪くなる
- 骨折や捻挫などのけがをした経験がある
- 暑い季節はのぼせやすく、寒い季節は冷えやすい体質である
- 新幹線や飛行機に乗ると耳の痛みなどの違和感がでる
- ストレスを感じやすい性格である
- 乗り物に酔いやすい
- 体を動かす機会が少ない

※ あてはまる項目が多いほど、気象の変化で体調がくずれる可能性があります。

【改善する方法】

●早寝・早起き・朝ご飯で、生活リズムを整える



●適度に運動をして汗をかく



●夜はぬるめ（38～40℃位）の湯船につかる



●朝は熱め（42℃位）のシャワーを浴びる

●両耳周りのマッサージ



- ①耳たぶの少し上を水平方向に引っ張る
- ②5～10秒くらいしたら引っ張るのをやめる ①②を数回繰り返す
- ③耳たぶを水平方向に引っ張りながら後ろ方向に5回程ゆっくり回す
- ④耳たぶの後ろの骨のへこみを斜め上に30秒程ぐっと押す