

# ほげんだより ⑥

緑誠蘭高等学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。寒暖差や気圧の影響で体調を崩しやすい時期です。また、暑くて湿度の高い日は熱中症にも要注意です。睡眠、栄養、休養、水分補給など体調管理をしっかり行い、今年の梅雨を乗り越えましょう。

**お願い** 健康診断票の提出期限が**6月30日(火)**となっています。年に1度、医療機関で健康診断を受けて自分のからだの状態を知りましょう。また、健康カルテや保健調査票も未提出の人は提出をお願いします。

この季節は  
気をつけて

## 梅雨あるある



### 食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

### 濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

### 梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。



### 気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



### 雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!



梅雨の時期の頭痛、肩こり、眠気…

# それって『天気痛』かも？！

台風や梅雨の時期、頭痛や肩こり、気分の落ち込みなど体調不良に悩まされることはありませんか？  
これは天気に影響されて起こっている「天気痛」かもしれません。



## ●天気痛の主な原因

「気圧」です。「気圧」とは空気の重さです。低気圧の時は空気が軽くなるため、体への圧力が弱くなり、高気圧になれば空気は重くなり、圧力も高まります。この変化を感じるセンサーが耳の奥にある内耳にあります。そしてその変化を脳が察知すると自律神経のバランスが崩れ、様々な心身の不良が現れます。

## ●天気痛の主な症状

頭痛、肩こり、腰痛、関節痛、眠気、めまい、倦怠感、耳鳴り、いろいろなど（もともと持っている慢性的な不調が強くなる傾向があり、症状は人によって異なります）

## ●天気痛の予防

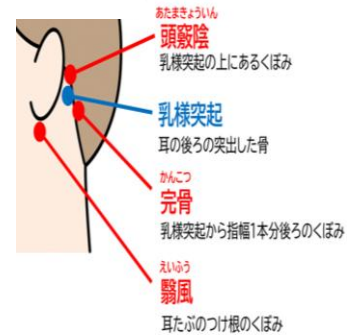
### ① 「耳」を温め、ツボを押してみよう

耳回りの血行が悪くなると、内耳がむくんで過敏になり天気痛が起きやすくなります。耳をホットタオルなどで温めたり、耳の後ろのツボを押してみましよう。

### ② 自律神経を整えよう

下記の習慣を毎日続けていくことで自律神経を整えていくことができます。

### 4つのツボ



朝起きたら太陽の光を浴びる  
(体内時計がリセットして自律神経が整います)

朝ごはんを食べる  
(体温を上げて自律神経のバランスを整えます)

運動を取り入れる  
(歩く、走るなど有酸素運動がおすすめ)

お風呂に入る  
(39、40℃の湯にゆっくり入りリラックス)

質の良い睡眠  
(起床・就寝の時間を一定にして睡眠リズム整えよう)

ストレスをためない  
(話す、歌う、観る、何でもOK！好きなことをして楽しもう)

### ③ 天気痛予報アプリを活用しよう

気圧変化を事前に知ること、症状のタイミングを予測でき、無理な予定を避けたり早めに薬を飲んだりすることができます。

Check➡[天気痛予報® | 気圧変化による頭痛対策 - ウェザーニュース](https://weathernews.jp/pain) (https://weathernews.jp/pain)

※長引く症状、経験のしたことない痛みなど、いつもと違うと感じたら医療機関を受診しましょう。