

# ほけん日より

南中学校 保健室

令和6・7



## 頭が痛くなる人が増えています



雨の降る日が多く、体調不良の生徒が増えています。「雨の日は頭が痛くなる」「台風が近づくとぜんそくの発作が出る」など、天気が原因で起きる体調不良は、「気象病」と呼ばれています。気象病として最も多くの方が挙げる症状が頭痛。ほかにも、首の痛み、めまい、耳鳴り、ぜんそくがあります。気象病で悩む人は日本で約1000万人と言われています。

### 気圧変化で自律神経が活性化

気象病の主な原因は、気圧の変化。変化は急なほど症状が強くなります。主に不調を訴えるのは気圧が低下するときですが、なかには気圧が上昇するときに体調が悪くなる人もいます。気圧が変化すると、人間の体はストレスを感じるため、それに抵抗しようとして自律神経が活性化されます。自律神経系には、交感神経と副交感神経があり、交感神経は血管を収縮させ、心拍数を上げて体を興奮させる働きがあります。一方、副交感神経は血管を広げて体をリラックスさせる働きがあります。この交感神経と副交感神経の調整がうまくいかないと、さまざまな体調不良の原因となってしまうのです。

### 〇気象病対策〇

天気になげない体作りは日頃から自律神経を整えることが大切です。

① 朝起きたら太陽の光を浴びる

② お風呂で心と体をリラックス

少しぬるめのお湯につかり副交感神経のバランスを整えストレス予防

③ バランスの良い食事

④ 冷房や暖房を使いすぎない

⑤ しっかり睡眠

交感神経を休ませ、副交感神経を優位にし、リラックス状態にする

⑥ 気圧の変化を調べ、頭痛に備える

頭痛が起こるタイミングが分かれば薬を早めに飲んで対処できます



## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
気分がわるい

→涼しい所へ移動し  
水分を取って休憩



中

頭痛  
吐き気 嘔吐  
意識もうろう

→水分が飲めないとき  
は病院へ



重

意識がない  
けいれん  
高い体温  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐに歩けない  
→救急車をよぶ



### 夏休みは、デジタル機器との付き合い方を見直そう!

#### “デジタルデトックス”してみませんか?

デトックス…有害なものを体外に出すこと

- 使わない場所を決める  
(お風呂やトイレに持ち込まない など)
- SNSを使う時間を決める  
(1日〇分まで など)
- アプリなどの通知をオフにする
- 使わない時間をつくる  
(サイクリングや散歩を行う など)



#### スマホトラブルを防ごう

- ① マナーや使用時間を守ろう
- ② メッセージや写真などは送る前に見直そう
- ③ 個人情報を載せない、送らない
- ④ ネット上で知り合った人とは会わない



## かわいいに注意!!



金属のアクセサリ	マニキュア	カラーコンタクトレンズ
かぶれたり、アレルギーを起こしたりすることがあります。	はだあれやつめの変形を起こすことがあります。	角膜を傷つけることなどがあります。

思春期の肌は、とても敏感です。かわいいだけでやってしまうとトラブルになることがあります。