

保健たより

6月号

令和8年5月29日
七尾市立中島中学校
保健室

- *健康診断が終わりました!
- *素敵な作品をご紹介します!
- *それってもしかして気象病かも?

まもなく梅雨の季節。天気の変化で体調が不安定になりやすい時期です。いつもより少しだけ、自分の体を気づかって過ごしてみましょう。

健康診断へのご協力ありがとうございました!

健康診断の結果、病院での受診や検査が必要とされた人には、「受診のおすすめ」を配付しています。

受診が必要な人は、
1学期のうちに受診を済ませましょう。

お知らせ用紙の色について

- 歯科健診(ピンク色)
- 視力・眼科健診(水色)
- 聴力・耳鼻科健診(黄緑色)
- 心臓健診(黄色)
- 未受診者(オレンジ色)
- その他(白色)

はやめに受診することは、
病気の早期発見・早期治療→自分の健康を守ることに繋がります。

保健委員会主催

歯と口の健康に関する

標語・イラストコンクールを開催しました!

たくさんの応募ありがとうございました!どの作品も歯と口の健康への思いが込められていて素晴らしい作品ばかりでした!

6月は歯と口の健康週間です。毎日の歯みがきや生活習慣を見直して、自分の歯と口を大切にしていきましょう。

標語部門

最優秀賞

むし歯ゼロで笑顔100点 (3年多賀さん)

優秀賞

歯みがきで 続けていこう むし歯ゼロ(1年竹中さん)

歯みがきで 光り輝く 歯と笑顔 (2年島田さん)

大人の歯 命と同じ 一度だけ (3年森さん)

イラスト部門

最優秀賞



3年杉田さん

優秀賞



1年板井さん



2年大久保さん



1年垣内さん

気象病ってなに?!

天気が悪くなる前や雨の日、なんとなくしんどくなることはありませんか? 気圧や気温、湿度の変化で起こる不調を「気象病」といいます。

中高生の時期に発症しやすく、頭痛・めまい・吐き気・耳のつまり感などの症状が出ることがあります。梅雨時だけでなく1年を通して出ることがあります。つらい時は無理せず、気になることがあれば相談してください。



こんな症状はありませんか?

頭痛 めまい だるさ・眠気 肩こり

特に、季節の変わり目や梅雨の時期に起こりやすいと言われています。

どうして起こるの?

気圧が下がると、体の中の「内耳(ないじ)」が気圧の変化を感じ取ります。その刺激が自律神経に伝わることで、体のバランスがくずれ、不調が起こると考えられています。



気象病は「怠け」や「気のせい」ではありません。体が環境の変化にちゃんと反応している証拠です。

どんな人がなりやすいの?

体質や生活習慣によって、気象病になりやすい人となりにくい人がいます。

- ✓ ストレスを感じやすい人
- ✓ 睡眠不足の人
- ✓ 朝ごはんを食べない人
- ✓ 運動不足の人
- ✓ 乗り物酔いをしやすい人
- ✓ 天気の変化に敏感な人 (HSP気質の人など)

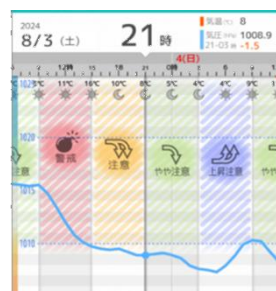


今日からできる! 気象病対策

- 朝に光を浴びる: 体内時計が整い、自律神経も安定しやすくなります。
- しっかり睡眠をとる: 夜ふかしは不調を悪化させやすいので注意!
- 軽く体を動かす: ストレッチや散歩だけでもOK! 血流がよくなります。
- 耳をやさしくマッサージ: 耳まわりを軽くほぐすと、スッキリする人もいます。
- 水分をこまめにとる: 脱水気味になると頭痛が強くなる可能性があります。

紹介

頭痛のなりやすさを記録・分析・予測できるアプリもあります。なんだか頭痛になりやすいという人はぜひ活用してみてください。



お知らせ

保健室を利用したいときは... まずは職員室を覗いてみてください。

体調が悪いときはもちろん、「少ししんどいな」「話したいな」というときも、遠慮なく来てくださいね。まずは職員室に声をかけてください。

疲れたときや辛いときは、無理せず自分の心と体を休めることも大切です。

みなさんが安心して過ごせるように、いつでもサポートします。気軽に来てくださいね。

一人で抱え込まず、気になることがあればいつでも声をかけて下さい。

みなさんの心と体の味方です。