



ほけんだより



* 今月の保健目標 *

- ・生活リズムを整えよう
- ・熱中症を予防しよう

2023/5/30/火 知念中 保健室 発行

梅雨入りして、じめじめ蒸し暑い日が続いています。結露で廊下が滑りやすくなっていますので、気を付けて歩きましょう。教室内はクーラーがついていますが、寒いと感じる人は、ジャージを持参し、自分で調整できるようにしてくださいね。

週末は台風の影響が大きく出そうです。中体連夏季大会の延期も決定しています。波も高くなりますので、むやみに海には近づかないようにしましょう。家庭での台風対策は、お家の人と協力して、みなさんができることを頑張りましょう！

その不調、「天気痛」かも？

雨が降る日やその数日前から、頭や首・肩などが痛くなる、気持ちが落ち込む、めまいがするなどの、体や心の不調があらわれることはありませんか？それは天気の変化に影響されて起こる「天気痛」かもしれません。知念中学校でも、梅雨入りし、天気が悪い日に頭痛やだるさを訴え保健室に来室する生徒が増加傾向にあります。



☆天気痛チェックリスト☆ ※当てはまる番号の□にチェックをつけましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 天気の変化に敏感で、雨が降ることが分かる | <input type="checkbox"/> 2 飛行機に乗ったときに耳が痛くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 3 乗り物酔いをしやすい | <input type="checkbox"/> 4 よく耳鳴りがする |
| <input type="checkbox"/> 5 耳抜きが苦手 | <input type="checkbox"/> 6 「台風が来る」というニュースが気になる |
| <input type="checkbox"/> 7 天気が悪い日は気分も下がりやすい | <input type="checkbox"/> 9 暑い季節はのぼせやすく、寒い時期は体が冷えやすい |
| <input type="checkbox"/> 10 肩がこりやすい | <input type="checkbox"/> 11 偏頭痛持ちである |
| <input type="checkbox"/> 11 雨が降る前に、頭が痛くなる | <input type="checkbox"/> 12 雨が降る前に、眠気やめまいを感じる |
| <input type="checkbox"/> 13 首を痛めたことがある | <input type="checkbox"/> 14 過去に大きなケガをしたことがある |
| <input type="checkbox"/> 15 春先や梅雨時期など、季節の変わり目に体調を崩しやすい | |

☆当てはまる数が多いほど、天気痛の可能性が高いです。

天気痛の原因は、気圧の変化！

天気の崩れとともに体調が崩れてしまう理由は、気圧の変動にあります。気圧は天気の移り変わりとともに変動していますが、その変化を感じるセンサーが、耳の奥にある内耳(図1)という器官です。

内耳が急激な気圧の低下または上昇を感じると、交感神経(体を緊張させる神経)と副交感神経(体をリラックスさせる神経)からなる自律神経のバランスが乱れてしまいます。交感神経が活発になりすぎると痛みの神経を刺激し、頭や古傷が痛くなります。一方、副交感神経が活発になりすぎると、倦怠感(だるさ)や気分の落ち込みを感じます。「天気痛」が起こりやすい方は、内耳が敏感で、気圧の変化を感じ取りやすい状態といえます。乗り物酔いをしやすい人も、内耳が敏感になっている可能性があるため要注意です。その他にも、気温差の大きい春先や低気圧が続く梅雨の時期、夏から秋にかけての台風シーズンは、気圧が変動しやすく、体に受ける影響も大きくなります。



天気痛・乗り物酔いに効く！

耳くるくるマッサージ

- 両耳を軽くつまんで上に5秒引っばります
- 横に5秒引っばります
- 下に5秒引っばります
- 耳を横に引っばりながらうしろに5回まわします
- 両耳を包むように曲げて5秒間キープ
- 手のひらで耳全体を覆い円を描くようにうしろにゆっくり5回まわします

朝・昼・晩に1回ずつ、まずは2週間~1か月続けてみましょう

※参考資料…全業グループホームページ

<https://www.zenyaku.co.jp/k-1ban/detail/weatherpain.html#:~:text=>

耳まわりの血流が悪いと内耳のリンパ液が滞り、めまいや頭痛を引き起こします。「天気痛」の症状が出そうなときはもちろん、日頃から行うことで「天気痛」の症状が起こりにくくなります。乗り物酔いの予防にもなります。ぜひ、試してみてください。

耳鼻科検診があります

日時: 6月7日(水) 1校時(9時)開始
対象: 全生徒
医師: 江洲浩明 先生
(はえばる耳鼻咽喉科)



注意事項

- 1 耳鼻科検診の前日には、耳掃除をしましょう。
- 2 髪が長い生徒は、髪を結ぶか耳にかけておきましょう。
- 3 医師や看護師さんへあいさつをしっかりと行いましょう。