

ほけんだより

6月

雨の多い季節になりました。じめじめとした日が続くと、気分も体調も落ち込みがちです。ゆっくりとお風呂に入ったり、早めに布団にはいって睡眠時間を確保するなど、疲れを貯めないよう心がけましょう。

令和6年 6月
佐倉市立井野中学校
保健室



その体調不良は

きしょうびょう

気象病

かも...



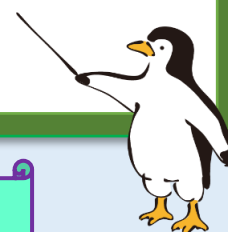
雨の日は頭が痛くなる、梅雨の時期は以前にけがをしたところが痛くなる、季節の変わり目は体がだるくなる…。気象や天気の変化すると発症したり、症状が悪化したりする病態は、総じて「気象病」と呼ばれています。

天候により気圧が低下すると、耳の奥にある内耳が感知して、気圧の変化の情報が脳に伝わり、自律神経系を活性化させます。気象病の人は、内耳が気圧に敏感なため、少し気圧が変化しただけでも、過剰に脳に情報が伝わり、自律神経のバランスが崩れて活発になりすぎてしまい、そのため痛みを感じると言われています。



気象病チェック

- 天候が変わるときに体調が悪い
- 雨が降る前や気圧が変化する前に何となく予測できる
- 頭痛持ちである
- 耳鳴り・めまいが起こりやすい
- 肩凝り・首凝りがある
- 猫背気味で姿勢が悪い
- 体を動かしたり、運動をすることが少ない
- 乗り物酔いをしやすい



つらい症状の 予防・改善 をしよう

1. 自律神経を整える

自律神経のバランスを整えるには、生活リズムを整えることが大切です。



2. 耳周りの血行をよくする

血流が悪いと内耳のリンパ液も一緒に滞り、めまいや頭痛などの症状を引き起こします。マッサージにより耳周りの血行をよくすることができます。



歯みがきをしよう!

令和6年度の歯科検診が終わりました。井野中の生徒は、ほとんどがきれいな歯をしていましたが、中には去年までむし歯0本だった人が、奥歯にむし歯ができてしまった…という人もいました。

中学生にもなると、家の人から「歯を磨きなさい」といちいち言われなくても、自分でしっかりと歯みがきをする習慣を身に付けましょう。また、ただ磨くのではなく、みがき残しがないように丁寧に磨くよう心がけましょう。

治療の必要がある人は
早めに歯医者さんへ!



磨き残しの多いところ



歯と歯の間



抜けた歯のまわり



歯と歯茎の境目



歯と歯が重なったところ



奥歯の噛み合わせ

体調管理をして 熱中症予防を!

運動中や体調の悪い時はマスクを取る

暑いときは衣服の調整をする



こまめな水分補給も忘れずに