



梅雨の時期の健康

梅雨の時期は、ぐずついたお天気で肌寒かったり、急に日差しが照り付けて夏日になったりと、気温差が大きく体調管理が難しいですね。また、雨の日は滑って思わぬ怪我をしてしまうこともあります。天気不安定なこの時期は、気持ちに余裕をもって登校するようにしましょう。

滑りやすいよ、気をつけて！

- ・マンホール、側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・雨で濡れた廊下



天気によって体調不良が起こるのはなぜだろう？



私たちの体は、気圧（大気圧）に対して、体内から同じだけの圧力で押し返すことでバランスをとっています。気圧が一定であれば、体はその状態に慣れるため体調も安定しますが、気圧が変動すると、体内の圧力とのバランスが崩れ、体調不良が起きやすくなります。これを「気象病」といい、中学生・高校生での発症が最も多いと言われ、成長期ゆえの身体的・精神的ストレスが発症と関係しているのでは、と考えられています。

気象病の症状は？

頭痛	倦怠感	肩・首こり	めまい	起きられない	抑うつ状態

自分でできる予防法は？

- ・規則正しい生活習慣を心掛け、しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きるようにしよう！
- ・スマホやパソコンなどの使用時間を短くしよう！
- ・日常的なストレスを減らそう！自分だけでは難しい場合は周りに相談する。もちろん保健室でも♪



保健室からのお知らせ

部活中・登下校中・体育の授業での怪我で受診した場合は早めに保健室にお知らせください。全員が加入しているスポーツ振興センターの給付対象の場合は手続きをすると治療費が返還されます。（諸条件あり）

くわしくは保健室まで♪



スクールカウンセラー来校日

6月3日（月） 13日（木） 18日（火）
7月2日（火） 16日（火）

- *日程が変更になる可能性があります。
- *1 枠50分になります。
- *生徒・保護者どちらも利用可能です。
- *面談の予約は担任または保健室まで♪