



令和5年6月
京都市立太秦中学校
保健室

6月といえば梅雨ですね。この時期は、気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装で、体調管理に十分注意しましょう。雨の日が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、雨の日の楽しみを見つけて元気に乗り切りましょう。



天気によって体調が悪くなるのは、「気象病」かも！

気象病は、気圧・気温・湿度などの天気の変化が原因でおこる体調不良の総称です。

☔ 気象病の症状 ☔



・頭痛 ・からだのだるさ ・肩こり ・首こり ・めまい ・低血圧 ・関節痛
・朝起きられない ・吐き気 ・不安感 ・目のかゆみ ・ぜんそく ・鼻水 など



一番の原因は、



「気圧の変化」

気象病による体調不良の中で最も多い原因が「気圧の変化」です。

気圧が低下すると、体調不良が起こりやすくなります。



気象病が起こりやすい
天気・時期



雨が降る前のくもりの時に一番症状が出やすいです。
また天気が急に回復する時に症状が出ることもあります。

1年のうち、5～7月（梅雨明け）までと9～10月の台風が多い時期によく気象病が起こります。



気象病チェック



①②のどちらかが1つでも当てはまる場合→気象病の可能性が高い

③～⑪のうち3つ以上が当てはまる場合 →気象病の予備軍



※正式な病名ではないので診断基準はありません。紹介するチェックリストは、せたがや内科・神経内科クリニックで使用されているものです。

- ① 天気が変わるときに体調が悪くなる ② 雨が降る前や天気が変わる前になんとか予測できる
- ③ 頭痛、めまいが起こりやすい ④ 肩こり・首こりがある ⑤ 姿勢が悪い
- ⑥ パソコンやスマートフォンの使用時間が長い（1日平均4時間以上）
- ⑦ ストレッチや柔軟体操をすることが少ない
- ⑧ 歯の食いしばり、歯ぎしりが多い。歯の治療もよく受けている
- ⑨ エアコンが効いている環境にいたることが多い
- ⑩ 日常的にストレスを感じている



気象病の予防法

🌸 規則正しい生活習慣を心がける。しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる。

🌸 運動習慣をつける。 🌸 パソコンやスマートフォンの使用時間を短くする。

🌸 ストレスを減らす。 🌸 朝食をしっかり食べる



★症状が続く場合は、一度病院で受診しましょう。★

痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。



そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

保護者のみなさまへ

🌸経口補水液に使用について🌸

本校では、熱中症や脱水症の疑いがある場合には、OS-1（経口補水液）にて水分補給を行います。アレルギー等で、OS-1の使用を控えてほしい場合にはお手数をおかけしますが、学校までご連絡ください。

※経口補水液（OS-1）とは

経口補水液オーエスワンは、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用いる経口補水液です。スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、また水と電解質の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖濃度は低い組成です。（参考：大塚製薬ホームページ）

🌸健康診断結果のお知らせ🌸

健康診断の結果をお知らせしています。「受診をすすめられたから病院に行ったら異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声もありますが、健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるスクリーニング検査です。そのため、異常がなかったり、アレルギー性のものでは毎年同じ結果、ということもあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもありますので、子どもたちの健康のために、早めの受診をお願いします。



〈参考文献〉 健 株式会社 日本学校保健研究社