

皆さんにとって、今年はどうな一年でしたか？ 新型コロナウイルス感染症の影響で学校行事が変更されたり、我慢しなければならない事もたくさんあったと思います。「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」。これは、ある詩人の言葉です。来年も、一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんな

## もしかして「気象病」かも？

「気象病」という言葉を聞いたことがありますか？ 梅雨時や台風の接近、前線の通過など、気象の変化によって体調が悪化することを言います。季節の変わり目は体調を崩す人が多くなりますが、最近、この気象病の症状を訴える人

### 主な症状

頭痛、めまい、だるさ、耳鳴り、喘息発作、

### 原因

呼吸や体温などの働きをコントロールしている自律神経が乱れ、気候の変化に応じて調

### 予防・改善する方法

【自律神経を鍛える生活習慣を身につける】

- ① バランスのとれた食事をする
- ② 軽く汗をかくような適度な運動をする
- ③ 6時間以上の睡眠をとる
- ④ 姿勢をよくする

### 1分でできる！ クルクル



### 気象病チェックリスト

- 天気が変わる時に体調が悪くなる
- 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
- 耳鳴りやめまいが起りやすい
- 肩こり、首こりがある
- 猫背気味で、姿勢が悪い
- 夏も冬もエアコンが効いている部屋に多い
- PCやスマホの使用時間が1日3時間以上である
- いつもストレスを感じている
- ストレッチや柔軟体操、運動をすることが少ない
- 乗り物酔いをしやすい
- 急に寒くなると、お腹が痛くなったり、

★5つ以上当てはまる人は、気象病かもしれません。自分の生活を振り返って、改善できることはないか考えてみましょう。



## おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

## 最近、眠れていますか？



睡眠は休息以外にも、記憶を整理したり、成長ホルモンの分泌を促したりするなど、多くの役割があります。よって、睡眠が十分ににとれていないと、これらの働きに支障が出るだけでなく、日中の眠気が強くなることで注意力が薄れ、思わぬ事故やけがを招きやすくなります。今回は良い睡眠をとるためにはどうしたらよいか

### 【問題】

それぞれ、○か×で教えてください。

- Q1. 平日に睡眠が足りなくても、週末にたくさん眠れば問題ない ( )
- Q2. 帰宅した後、夕方に睡眠をとると、勉強の効率が上がる ( )



### 【解答と解説】

Q1. 人は必要な睡眠時間を毎日とる必要があります。「睡眠をためる」ことはできません。また朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定になります。そのため、授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。

[正解は×]

Q2. 夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型になるので、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足になります。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方に仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。

[正解は×]

## 眠れないあなたへ

### ぐっすり 快眠のコツ



#### ① 毎日、同じ時間に



#### ② 睡眠時間にこだわらない

「〇時間眠る」と厳しい目標でなくてOK



#### ③ 太陽の光を浴びる

早朝に浴びると自然と夜眠くなる



#### ④ 適度に運動する

日中に汗ばむ程度の運動を



#### ⑤ 自分流のストレス解消法を

音楽・スポーツ・読書など



#### ⑥ 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり



#### ⑦ 眠りやすい環境をつくる

室温20℃前後、湿度40～70%くらいがベスト



### 今年の治療は、今年のうちに

☆ 健康診断の結果から「治療のお知らせ」を受け取った人は、受診は済んでいますか？ 年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、まだの方は、できるだけ冬休み前には受診しましょう。特に3年生は、入試を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスです。歯科の治療が済んでいない人には、お知らせを再配付します。早めに受診してください。

