



令和4年6月16日 春日部市立飯沼中学校 保健室

6月の健康目標

- 歯と口の健康を守ろう
- 梅雨時の健康に気をつけよう



梅雨の体調管理 気温と湿度に気をつけよう！



梅雨に入りました。曇りや雨の日は肌寒く感じることもあるのに、晴れの日には夏のような暑さになったりと、6月は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時季です。その時の気候（気温や湿度）や行動予定に合わせて、自分で服装をうまく調整していきましょう。

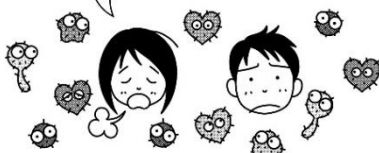
3年生は部活動お疲れ様でした。コロナによる制限で思うように活動できないことも多かったと思います。それでも、部活動で得たものはたくさんあったのではないのでしょうか。私も中高の部活動で多くのことを学び、そこで得た経験は、今でも自分を助けてくれているような気がします。一度しかない学生生活。部活動、勉強、趣味、なんでもいいので、自分が一生懸命取り組めるものを見つけて、毎日を輝かせてほしいと思います。応援しています！

梅雨時に気をつけたいこと

雨の日が続き、じめじめと湿度の高い梅雨時は、気分もしめりがちになりますね。晴れた日には外で元気に体を動かして、リフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次の4つのことに気をつけて生活してください。

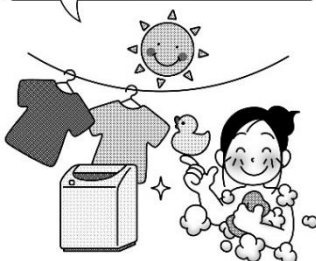


相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

しょねつじゅんか
「暑熱順化」で体を暑さに慣らそう！



暑い日が続くと、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃がす能力がアップします。このように、暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」といいます。

この時期は、体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がった時に熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。



皆さん、梅雨明けまでに暑熱順化を完成させ、熱中症になりにくい体にしましょう。

つらい頭痛の対処法

気温や気圧、湿度の変化が大きい梅雨の時期、「頭痛」を訴え保健室に来室する生徒が多くなります。人によって頭痛の頻度や程度、原因は異なりますが、頭痛が起こるのはつらいものです。少しでも皆さんの頭痛予防につなげられるよう、頭痛の対処法についてご紹介します。

①原因となる病気がある頭痛

・ウイルス、細菌などの感染症



・起立性調節障害



※自律神経の病気です。

・視力低下



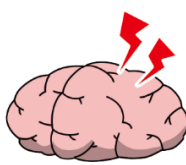
※めがねやコンタクトの度が合っていないときに起こりやすくなります。

・口の中の病気



※むし歯やかみ合わせ、顎関節症など。

・脳出血・脳腫瘍



・熱中症



※急に体温が上がったり、水分不足になることで頭痛が起こることがあります。

・花粉症



※鼻の粘膜の炎症や、鼻詰まりによる息のしづらさ（酸素不足）、副鼻腔炎などによって頭痛が起こることがあります。

これらの頭痛は原因となる病気の治療や対応が必要です！

②原因となる病気がない頭痛

（梅雨時に多くなります）

片頭痛



光がまぶしく、音がうるさく感じる

頭痛が起きる前に前兆がある（チカチカするなど）

吐き気がする

脈打つような痛みがある

顔や頭の横側が痛む

痛みがあるときの対処法

早めに薬を使おう！



静かな暗い部屋で頭を冷やして休もう！

緊張性頭痛



肩や首がこる

頭を動かしてもひどくなることはない

いつのまにか始まり、いつのまにか治る

うつむき気味の姿勢を長時間取った後になりやすい

吐き気や気持ち悪さはない

締め付けられるような痛みや頭が重い感じがする

痛みがあるときの対処法

体をほぐすストレッチや体操をして、筋肉の緊張を緩めよう！



肩回し



上体ひねり

まちがいさがしにチャレンジ！



2つの絵を見比べて、7つの間違いを探してみよう！

答えは保健室に貼ってあるので、見に来てください。

