

# ほけんだより

金沢北陵高校 保健室 6月②



## もしかして「気象病」！？

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

### 起床時に朝日を浴びる



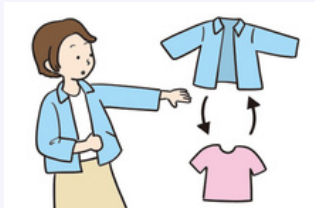
### 朝食をとる



### 栄養バランスの良い食事を心がける



### 扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



### 散歩やストレッチなどをする



### 好きな音楽や香りなどでリラックスする

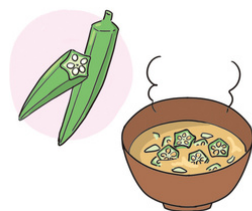


### 湯船に浸かって体を温める



## 旬の食材で元氣UP↑

旬を迎えるオクラには栄養がたっぷり。アフリカ原産の野菜で、日本には幕末～明治初期に入ってきたと言われています。おすすめの食べ方は味噌汁です。朝、温かい味噌汁をおなかに入れると、梅雨寒の日も体が温まります。



## ★キャンドルナイト★

「キャンドルナイト」を知っていますか？毎年、夏至（6月21日頃）の夜8時～10時の間、電灯を消してキャンドル（ろうそく）の灯りのもと、豊かな時間を過ごそうというものです。ろうそくの灯りを眺めていると、気持ちもゆったりして、リラックスできるはず。スマホやパソコンをOFFにして、あなたも「キャンドルナイト」に参加してみませんか？



生理用品を設置しています

**B棟1階女子トイレ（鏡の前）にあります。**  
保健室でも無償で配布しています。

