

お家の方にも見せてね 保健たより

*それってもしかして気象病!?
*紫外線・熱中症・食中毒



令和7年6月11日
七尾市立中島中学校
保健室

紫陽花が色づく季節になりました。梅雨の時期は天気の変化も大きく、体調をくずしやすいタイミングでもあります。梅雨があけると、暑い夏がやってきます。睡眠や栄養をしっかりとって、夏に備えましょう。



雨の日の“体のだるさ”“頭痛・めまい”

もしかして『気象病』!?



◆気象病とは? 気圧・温度・湿度などの「天気の変化」でおきる体調不良

↳ 特に、“気圧の変化”が原因となる場合が多い!

気圧の変動が大きいと、気圧の変化を感じる「耳のセンサー(内耳)」が影響を受けて、自律神経のバランスがくずれてしまいやすくなります。その結果、体調が崩れやすくなると言われています。



◆対策は?

(耳周りの)血流をよくする

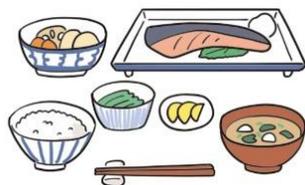
耳周りの血流が悪いと、めまいや頭痛が出やすくなります。

1分でできる! くるくる耳マッサージ

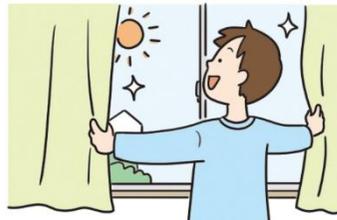
- 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる
- 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

自律神経のバランスを整える

●朝ご飯



●朝日を浴びる



症状を予測して備える

天気予報を確認して、薬を飲むタイミングを計ることができます。

*頭痛のきっかけを知らせてくれるアプリもあります!



あなたはどのタイプ?

暑くなるこれからの季節、紫外線も強くなってきます。紫外線は、将来の「シミ・しわ・皮膚がん」の原因に。今のうちから肌を守ることが大切です!

①赤くなったあと、いつも黒くなるタイプ



②わずかに赤くなり、容易に黒くなるタイプ



③すぐ赤くなり、ほとんど黒くならないタイプ



紫外線による影響が受けやすいのは特に③のタイプ!とされています。また、どのタイプでも、紫外線ケアが大切です。

詳しく知りたい人はこちら↓

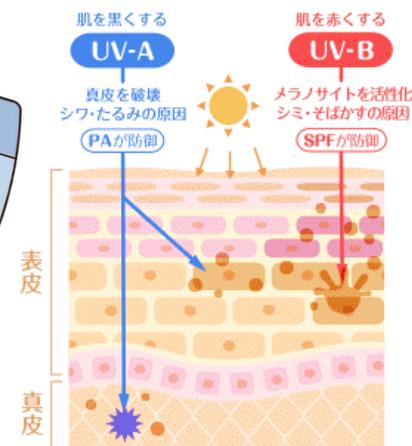
日焼け止めの選び方と使い方

☀ SPF30以上、PA+++の表示があるものがオススメ ☀

- SPFとは・・・肌**が赤くなる日焼け(UVB)**を防ぐ
- PAとは・・・肌**が黒くなる日焼け(UVA)**を防ぐ

数字や+が多いほど、効果が高くなります。

肌が弱い人は、「敏感肌用」や「ノンケミカル」タイプが安心! 自分の肌タイプや、活動時間に合った日焼け止めを選ぼう!



体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意!

毎日の水分補給、朝ご飯・休息が元気のカギ!睡眠で自律神経を整えて暑さに負けない体を作ろう!



熱中症予防に

朝ごはん

冷房で冷えた体に

お風呂

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



水筒は“水分補給”のための必須アイテム!

でも、水筒の“飲みまわし”はNG! 風邪・感染症の原因になることがあります。

食中毒も増える時期なので、水筒の衛生管理にも意識して気をつけましょう!



今年度の健康診断がすべて終了しました。

欠席した人や、受診が必要な人は、早めの受診をお願いします。

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました!



熱中症の予防から対応まで

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まったく歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、
衣服を緩めて体を冷やしましょう。
それでも良くならない場合や、
重症度Ⅲ度の症状が見られたら
救急搬送を。



正しいのはどっち？

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの
渴きを感じません。水分は
不足する前に補給しましょう。
「運動の前」にも水分補給を。
答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを
飲む

上がりすぎた体温は、
汗の蒸発で下がります。
多量の汗をかくと体に必要
な水分と塩分が失われるので
塩分補給も大切。
答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、
なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理
に飲ませると、気道に入る
危険があります。吐き気で
飲めない時は、胃腸の動き
が鈍っています。
答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足の
つけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで
冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い
血管があります。ここで冷やされた
血液が体内に戻ると、体温が
下がります。答えは①。熱中症
にはジェルシートの効果は
ありません。

ぬれタオルを当て、
うちわであおぐ方法も

予防する

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日
で汗を上手にかき、3~4週
間でむだに塩分を出さなくな
ります。答えは②。暑さに慣
れないうちは熱中症に注意。

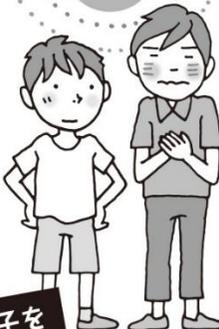


どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした
黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいい
ゆったりした服

ゆったりした服で体の
表面に風を通し、熱と汗を
早く逃がしましょう。黒系
の服は放射熱を吸収しやす
いので避けます。
答えは②。



炎天下では帽子を

対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、
少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、
涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足
して起こる、痛みのあるけ
いれんがこむら返りです。
熱中症を疑い、対応します。
答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ
・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なものは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも
救急搬送が必要と判断する
ポイントです。処置をして
も症状が改善しない時も
救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！