

これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる時が増えてきます。その日、その気候に合わせ、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。



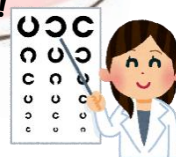
眼を大切に！ ～黒板の字は見えていますか？～

「黒板の字がぼやける」「見えにくくなった」など、見え方に変化はありませんか？ 4月に、視力検査を実施しました。日ごろ「見えにくい」状況があるようであれば、放置しないようにすることが大切です！

裸眼視力 1.0 未満の生徒 (片方でも B 以下の生徒)

- ◆ 1 学年・・・84.2%
- ◆ 2 学年・・・77.3%
- ◆ 3 学年・・・66.1%
- ◆ 青森県高校生・・・62.3%

名久井農業の生徒は、
裸眼視力 1.0 (A) 未満 (= B 以下)
の生徒が県内の高校生より多いです。
「受診勧告書」を配布された生徒は、
必ず受診をお願いします！！



お知らせ

6月の健康診断



◆ 歯科検診

- 【日】 6/7 (金)
6/28 (金)
【時】 13:30～
【対象】 □ 6/7 → 1A、2 年
□ 6/28 → 1E、3 年



◆ 耳鼻科検診

- 【日】 6/13 (木)
【時】 10:30～
【対象】 □ 1 年
□ 2・3 年の昨年度
有所見・未受検者

お知らせです

保健室掲示板情報



今月は、『心と体のストレスチェック』についてです。私たちは普段の生活の中でいろいろなストレスを感じています。そのストレスとうまく付き合えているかどうか、心と体の状態をチェックしてみましょう！

それって『気象病』かも！？

雨の日に、気分が落ち込んだり、頭痛や身体のだるさを感じたりすることがありますか？ これらの症状をまとめて『気象病』と呼びます。これから梅雨の時期になり、気象病に悩む人がいるかもしれません。気象病についての理解を深め、うまく付き合っていきましょう。

気象病の症状



どうして気象病になるの？

ヒトの耳の奥には、内耳という気圧の変化を感知するセンサーがあり、脳の自律神経に気圧の変化を伝えます。

気象病の人は、この内耳のセンサーが敏感になっていて、わずかな変化でも脳に過剰な情報が伝わります。それによって、自律神経のバランスが崩れると考えられています。

気象病のチェックリスト

- | | |
|---|---|
| ☐ 天候が変わるときに体調が悪くなる | ☐ 1日4時間以上、PCやスマートフォンを使う日が多い |
| ☐ 雨が降る前や天候が変わる前に、なんとなく予測ができる | ☐ ストレッチや運動をすることが少ない |
| ☐ 頭痛もちである | ☐ 夏や冬になると、エアコンが効いている環境にすることが多い |
| ☐ めまい・耳なりが起こりやすい | ☐ いつもストレスを感じている |
| ☐ 肩や首がこっている | ☐ 寝られない、食欲がないといったことがある |
| ☐ 姿勢が悪いと言われる(猫背・そり腰) | |
| ☐ 乗り物酔いをしやすい | |

5つ以上当てはまる人は、気象病かもしれません。

気象病の予防・改善法！

生活習慣が乱れている人やストレスが多い人は、自律神経が乱れがちになり、気象病が悪化しやすいと言われています。そのため、自律神経のバランスを整えることが最も大切になります。また、内耳の血行が悪いことが、内耳のセンサーが敏となる原因なので、内耳の血行をよくすることが改善法になります。

規則正しい生活 (早寝早起き・朝ご飯・軽い運動)



くるくる耳マッサージ



- ① 上・下・横に5秒ずつ引っ張る
- ② 後ろ方向に5回まわす
- ③ 耳を折り曲げて5秒キープ
- ④ 手のひらで耳全体をおおい、後ろ方向に5回まわす

ホットタオルや温かいペットボトルを当てたり、日頃から耳を冷やさないようにしたりすることも効果的♪