

# 7月☆保健だより



2024年7月3日 鵜沼中・養護教諭（斉藤・鈴木）  
学校HPにも掲載しています。

## その不調、もしかしたら **耳** が関係してるかも…！

関東地方も梅雨に入りました。じめじめとした空気は誰だって嫌なものです。曇りの日や雨の日は特に体調が悪くて保健室に来る人が増えます(6月の保健だよりでお伝えした「梅雨だる」ですね)。

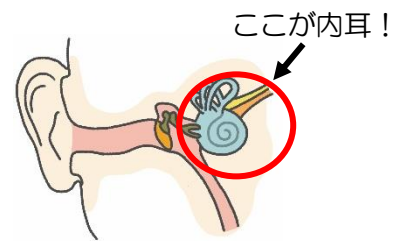
さらに今、2年生の体育ではマット運動をしていますが、授業後に頭痛や気持ち悪さを訴えて来室する人が急増しています。

なぜこんな不調が起きるのでしょうか？天気とマット運動ではなんの共通点もなさそうに思えますが、実はどちらも耳のはたらきが関係していそうです。

### ◎どうして天気が悪いと体調をくずしやすいのだろう？

体の中では、気圧の変動を感じる器官として、耳の中にある「内耳」がセンサーのような役割をしていて、自律神経に気圧の変化を伝えます。

自律神経とは、心臓や血管の動き・呼吸・消化の働き・体温調節など、人間が生きていくには欠かせない機能のコントロールをしている神経です。



内耳のセンサーが敏感だと、頭痛や腹痛などの不調を感じやすくなります。現代ではちょっとした気圧の変動でも影響を受けてしまう人が急増しているそうです。

### ◎マット運動で具合が悪くなるのはなぜ？

耳の中にある「内耳」にはもう1つ役割があります。それは平衡機能です。

平衡機能とは、体のバランス(平衡感覚)を保つために、現在の頭の運動や位置に関する情報を感知し、神経を通じて脳に伝える機能のことです。

### マット運動で起きる体調不良は乗り物酔いと同じ！

(内耳の)三半規管と耳石器でとらえられた体の位置・揺れやスピードなどの情報は脳へと伝えられますが、乗物による不規則な加速・減速、発車や停車の繰り返し、右折・左折や曲がりくねった道などによる前後左右上下への揺れなどが過度に生じると、脳への情報量が過剰になったり、耳がとらえた情報と実際に目から入る情報とにズレが生じたりすることになります。

すると、脳が情報を処理しきれなくなり、心臓や血管などの循環器や胃や腸などの消化器をコントロールしている自律神経の働きが乱れることで、冷や汗や胃の不快感を始め、さまざまな乗り物酔いの症状を招きます。

自律神経の乱れは嘔吐中枢を刺激し、吐き気や嘔吐といった症状ももたらします。

エスエス製薬 アネロン 乗り物酔いの原因(監修：將積 日出夫(しょうじゃく ひでお)先生より引用)

これと同じことが、マット運動をしているときに起きていると考えられます。

## どちらも病気ではないので、自分で対策していく必要があります。

頭痛薬を持っているなら、いつもカバンに入れておきましょう！保健室に薬はありません。

朝から調子が良くなかったのに、無理に登校したり、朝練をしたり、体育をやって体調を悪化させたりしてしまう人がとても多いです。「ひどくなったら保健室に行けばいいや」ではなく、ひどくならないように自己管理する力を身につけてほしいと願っています。

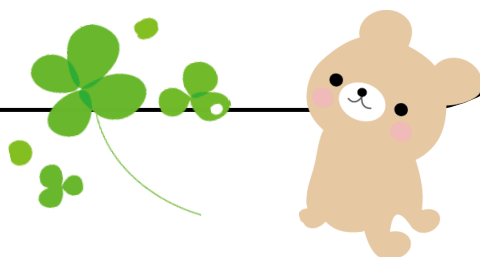
**三者面談で【定期健康診断結果のおしらせ】をお渡しします。**

学年カラーの A4 サイズでお渡しし、家庭保管になります（回収はありません）。  
表紙には、鵜沼中学校の卒業生であり、教育実習生で来ていた青山美優先生が描いてくれたくぐいちゃんのイラストが載っています。

4月から実施してきました定期健康診断が終了しました。  
生徒の皆さん、保護者の方々そして先生方のご協力があり、大変円滑に実施することができました。ありがとうございます。

お知らせには、肥満度や標準体重も表示されていますが、計算式に基づいて算出されたものであり、身長・体重には個人差があるので、あくまで目安です。一人ひとりが健康に過ごすための基準はこの数値だけでは測れませんので、まずは食事・運動・睡眠を大切に、バランスの取れた成長をしていけるように受け止めていただければと思います。

治療が必要な方には、各健診終了後に治療のすすめを発行していますので、夏休みを利用して治療をしていただけるようお願いいたします。



**希望者に対し色覚検査を実施しています。**

学校における色覚の検査については、平成15年度より全国的に児童生徒等の健康診断の必須項目から削除し、希望者に対して実施するものとしていました。これは、色覚の特性が学校生活に支障をきたすものではないと考えられたためです。しかし、児童生徒が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制に直面するという事態の報告があります。

これから進路を考えるに当たり、お子さんが自身の色覚の特性を知らないまま不利益を受けることのないよう、藤沢市の小中学校では希望者に対し色覚検査を実施しています。ご希望がありましたら、養護教諭までご相談ください。

なお、学校で実施している色覚検査は、スクリーニング(異常がある可能性のある者を抽出する)の役割をもつものであり、学校の検査で異常が疑われた時点では、診断が確定するものではないことをご承知おきください。必ず眼科での精密検査を受けていただきますようお願いいたします。