

ほけんだより



2026年6月25日 鵜沼中 養護教諭（斉藤・片岡）
学校ホームページにも載せています。

体育祭・中間テスト・修学旅行…息つく間もなくここまでお疲れさまでした。

今年は久しぶりに梅雨らしい梅雨で、暑さはまだそんなに厳しくありませんが、気候の変化についていけず、体調を崩している人が多い印象です。

天気が悪いと心も体もどんより…それ「気象病」かも？



雨が降る前など、天気が崩れるときは「気圧（空気の重さ）」がグッと下がります。私たちの耳の奥には「内耳（ないじ）」という気圧のセンサーがあり、ここが急激な変化をキャッチすると、脳に「大変だ!」とサインを送ります。すると、体をコントロールしている自律神経のバランスが乱れ、**頭痛やだるさ、めまい、気分の落ち込み**といった症状を引き起こしてしまうのです。

習い事や部活などで疲れが溜まっているときは、自律神経がさらに乱れやすくなるため、症状が強くなることがあります。

💡 気象病に負けない！中学生のセルフケア



1. 「天気予報」と一緒に「気圧予報」もチェック

今はスマホのアプリなどで、気圧の変化を予測できるものたくさんあります。「明日は気圧が下がるから、宿題を早めに終わらせて早く寝よう」など、あらかじめ心構えをしておくだけでも、体と心の負担はグッと減ります。

2. 朝ごはんを食べて「体を目覚めさせる」

自律神経のスイッチを「お休みモード」から「活動モード」に切り替える一番のスイッチは、朝ごはんです。決まった時間に起きて朝食を食べることで、気圧の変化に負けない強い体を作ることができます。



3. 周りの人も「理解」を持とう

友達が「雨だから体調が悪い」と言っているとき、「大げさだな」と思わずに、「気圧のせいなんだな」と理解してあげてください。その優しい一言が、相手のストレス（自律神経の乱れ）を和らげる薬になります。

特に、家に薬があるという人は、学校にも持って来るようにしましょう。薬を飲んだら横になると回復する人が多いので、そういう時は保健室を利用してください。

中学生の体は、大人へと変化するデリケートな時期です。いつ体調不良が起きても自分で対処できるようにしておくことが、自分の体の一番の理解者になる、ということです。これから大人に向かっていく中で、自分の体と上手に付き合うセルフケアの力を、少しずつ身につけていきましょう。



😬 その手、どうやって乾かしてる？「ハンカチ忘れた！」の落とし穴

トイレの後や手洗いの後、ハンカチがなくて「ズボンでゴシゴシ」、「髪の毛をパッパッ」
「自然乾燥！」なんて人はいませんか？

実は、濡れたままの手はバイキンがとても大好きな場所。ハンカチでしっかり水分を拭き取らないと、せっかくきれいに洗っても、あっという間にバイキンが増殖してしまいます。

特に 6 月は食中毒の危険が高まる季節。清潔なハンカチで手を拭くことは、自分の健康を守る第一歩です。

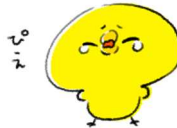


保健室からの切実なお願い…けがをしたとき、あなたのハンカチが必要です！

学校で突き指をしたり、転んで足を腫らしたりして保健室に来たとき、「氷のう」や「保冷剤」を渡すことがあります。

実は、氷のうや保冷剤を直接肌に当てて冷やし続けると、肌が冷えすぎて「凍傷（とうしょう）」という別のけがをしてしまう危険があります。そのため、氷のうや保冷剤は必ずハンカチなどの布で包んで使わなければいけません。

保健室の氷のうや保冷剤を渡すとき、「ハンカチやタオルを持っていますか？」と必ず聞くのですが…持っていない人のまあ多いこと！！



もちろん持っていない人には保健室にあるタオルを貸し出しますが、そう何枚もあるわけではありません。

ハンカチやタオルを常に持ち歩くことは、社会生活を送る上での最低限の見だしなみでもあります。さっとポケットからタオルやハンカチを出せる人は、その所作自体がスマートでカッコイイものです。

カッコイイ中学生、そしてカッコイイ大人を目指してほしいと思います。

