

ほけんだより 6月

令和7年6月27日
白鳳中学校 保健室



雨が多い季節になりました。湿気で校舎内の床が滑りやすいところがあります。ケガをしないように、登下校や休み時間の過ごし方など、普段以上に気をつけて生活しましょう。雨が降ると、気持ちが沈んだり、元気が出なかったりする人もいるかもしれません。でも、ちょっと周りを見てみてください。雨にぬれるアジサイの花や水たまりに落ちる雨つぶの波紋は、とてもきれいです。雨の音には、リラックス効果や集中力を高める効果もあるそうですよ。室内でゆっくり過ごすのにちょうどよい、雨の季節を楽しんでみませんか。



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。三者懇談で「健康診断結果通知書」を全員に配布しますので、自分の結果を確認してください。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」でその内容を伝えています。「視力検査結果のお知らせ」を、先日対象者に配布しましたが、眼科に行ってメガネやコンタクトを処方してもらった人が、早速その報告をしてくれています。検査や治療に一定の期間が必要になる場合もあるので、早めの受診をお願いします。

一方で、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしないでいい…とは考えてほしくないのです。例えば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったですか？そうした部分にも注目し、今の状態をしっかり把握した上で、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

アイラブ You Eye Love ユーナー

長い時間近くで画面を見ていると、目の筋肉が緊張している状態が続きます。緊張している状態が続くと、目が疲れてきて、視力が落ちてしまうことも…。遠くを見ると目の筋肉はリラックスするので、30分に1回は20秒以上、意識して画面から目を離しましょう！

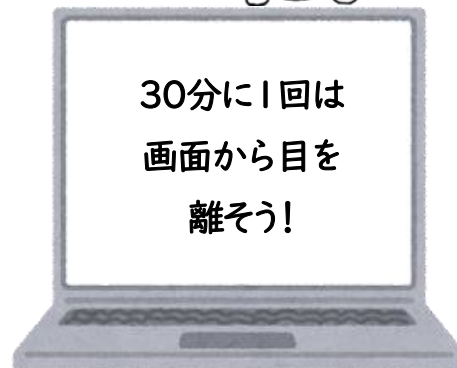
今日から一緒に頑張ろう！



アイちゃん



30分に1回は
画面から目を
離そう！



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



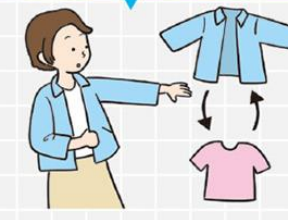
朝食をとる



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



6月は、「気象病」の影響もあるのか、「頭痛」を訴える人がとても多かったです。勉強に部活動に、毎日忙しくしている人も多いと思いますが、自分の体を大切にできていますか？生活リズムを整える、体調が優れないときはゆっくり休むなど、自分でできる健康管理を考え、体をいたわりましょう。不調が長く続く場合は、病院を受診するようにしましょう。

また、心の不調が出やすい時期でもあります。悩みがあるとき・相談したいときは、一人で悩まずに声をかけてくださいね。一緒に解決策を考えましょう。