



尼崎市立大庄中学校  
保健室 2024.7

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！



**夏休みにあるチャンスって？**

夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、**あなたがもっと健康になるチャンス**です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。



## 7月の保健行事

5日（金）眼科検診 3年生2組・5組・6組

10日（水）歯科未受診者検診

## 低気圧不調・天気痛について

天気が悪いと体調が悪くなったり、頭痛がひどくなるという人がいると思います。

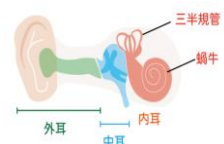
そのような状態になることを、低気圧不調や天気痛といいます。大きな原因のひとつに、「内耳」が関係しています。内耳には三半規管（さんはんきかん）や蝸牛（かぎゅう）などがあります。

気圧の変化を感じとるセンサーがあります。そのセンサーを通じて自律神経系のバランスが崩れることで、血流不良や筋肉の緊張から「頭痛・だるさ・めまい・むくみ」などの不調が引き起こります。

### こんな症状、ありませんか

雨が降るような天候の日は頭痛がする  
くもりや雨の日は、めまいやむくみを感じることもある  
季節の変わり目に体調を崩すことが多い  
曇りや雨のような日はだるさがある

上記にいくつか該当することがあれば、「低気圧不調」の可能性が高いです。症状がひどい時は病院を受診しましょう。



暑さに負けないために

# 夏こそ〇〇!

## 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。



## 大丈夫?

## そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

## もっと練習してうまくなりたい

## みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



大丈夫? 水分とってる?

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくらせていきましょう。

## 体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

**屋外**

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす

**室内**

血管を収縮させ、体の熱を外に逃げないようにする

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなる。冷房は高めの温度に設定しましょう。

## もうすぐ夏休み...

一学期ももう少しで終わりますね。私も大庄中学校に来て3か月が過ぎました。この3か月間、保健室への来室者が多いことにすごく驚いています。中学生が一番元気な時期だと思います。生活リズムを整え、体調不良にならないよう生活習慣を見直してみましょう。2学期、元気なみなさんに会えることを願っています。