

頭痛・喘息・めまい・耳鳴り・関節痛・うつ…「気象病」

天気が原因で起こる体調不良は、昔から「気象病」と呼ばれてきました。気圧が変化すると人の体はストレスを感じ、それに抵抗しようとして自律神経を活性化します。

気圧の変化が急なほど症状は強くなり、「晴れ→雨」の時が多いようですが、中には「雨→晴れ」で不調を感じる人もいます

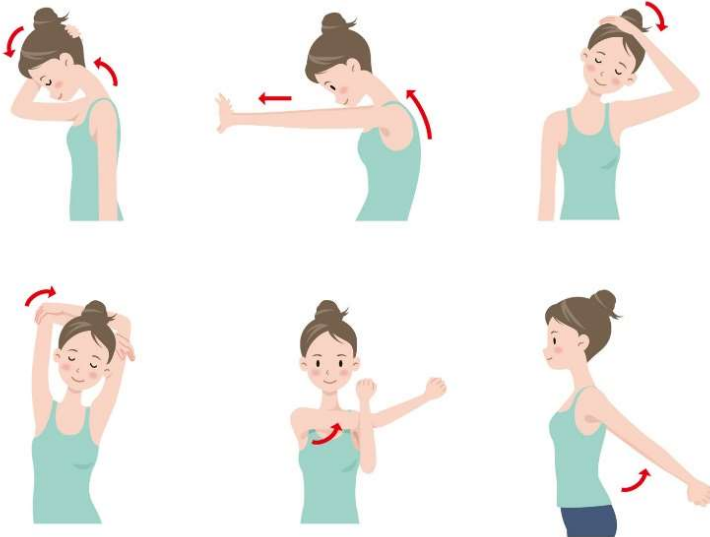
《気象病チェックリスト》 5つ以上当てはまると気象病かも？

- 天気に変化があると体調が悪い。
- 雨が降る前や天気が変わる前の予測が出来る。
- 耳鳴りやめまいが頻繁にある。
- 肩が凝ったり首が凝ったりする。
- 猫背やそり腰がある。姿勢が悪くなっている。
- 乗り物に酔いやすい。
- パソコン業務や携帯電話の使用時間が長い。平均で1日に4時間以上
- ストレッチや適度な運動をすることが少ない。
- 歯をくいしばったり、歯ぎしりが多い。顎関節症と診断されたことがある。
- エアコンが効いている場所にいることが多い。
- 日頃からストレスを感じている（主に精神的なストレス）



保健室に本があります

- まんがでわかる天気痛の治し方
- 「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本



- ① 自分の薬を常備する
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ 頭の血行を良くする
- ④ 8~40℃での入浴
- ⑤ 肩のストレッチ

インフルエンザ予防接種が打てる時期になりました

10月からインフルエンザ予防接種が始まります。2年生は修学旅行を控えていますので、効果が表れるのは接種から2週間後以降と言われておりますので、接種希望がある場合は出発2週間前までに打てるように計画してください。クリニックによって予約方法や接種開始時期等が違いますので、かかりつけ医にご相談ください。1、3年生も1月に検定等があるので、ご家庭でよくご相談ください。

体育着・ジャージは体育科から借りてください(保健室での貸し出しはありません)。
早退したいときは、担任の先生か副担任の先生に許可をもらいましょう。