



明日から夏休みです。学校がお休みになり、自由な時間が増えます。自由な時間を皆さんどのように使いますか?「やりたかったことをとことんやる。」「いつもと違うところに行ってみる。」「未来のなりたい自分のために努力する。」などなど、いろいろあると思います。保健室も、夏休みの皆さんの挑戦を応援しています。ただ、熱中症や事故(夏は特に水に関する事故)、人的トラブル(SNSトラブルなど)にはくれぐれも気を付けてください。2学期に、元気な皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

台風や雨の日に体調不良「**気象病**」かも

気象病とは・・・気圧、気温、湿度などの天気の変化にともなっておこる体調不良のことを言います。正式な病名ではありません。

以前から、低気圧が近づいてくると頭痛などの症状が出る「天気痛」は、保健室でもたびたび話に出てきていました。「天気痛」は天気の変化に伴って起こる「痛み」ですが、「気象病」は「天気痛」も含んだ「めまい」や「全身の倦怠感」など体調不良全般をさします。

<気象病の症状>

- ・ 頭痛(80%以上でみられる) ・ 全身のだるさ ・ 肩こり、首こり ・ めまい
- ・ 低血圧 ・ 朝、起きられない ・ 動悸 ・ 関節痛
- ・ 気分の落ち込み、意欲の低下 ・ 不安感 ・ 目のかゆみ ・ 鼻水 ・ 喘息

気象病のチェックリスト

「気象病」は正式な病名ではないため、診断基準はありませんが、病院でも使われているチェックリストを紹介します。①、②のどちらか一つでも当てはまれば気象病の可能性が高く、③～⑪のうち3つ以上当てはまれば予備軍と考えられるそうです。

- ① 天気が変わるときに体調が悪くなる
- ② 雨が降る前や天気が変わる前になんとなく予測できる
- ③ 頭痛、めまいが起こりやすい
- ④ 肩こり・首こりがある
- ⑤ 姿勢が悪い
- ⑥ 乗り物酔いしやすい
- ⑦ パソコンやスマートフォンの使用時間が長い(1日平均4時間以上)
- ⑧ ストレッチや柔軟体操をすることが少ない
- ⑨ 歯の食いしばり、歯ぎしりが多い。歯の治療もよく受けている。
- ⑩ エアコンが効いている環境にいることが多い
- ⑪ 日常的にストレスを感じている

気象病の予防方法

これらのことに注意するだけで、改善することがあります。「気象病」の症状があるかもという人は、読んでみてください。

★規則正しい生活習慣を心がける。しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる。



★運動習慣をつける。肩こり、首こりがある場合は、通学時の荷物を減らす。



★パソコン・スマートフォンの使用時間や、ゲームをする時間を短くする。



★人間関係のストレスを減らす。自分だけで難しい場合は、信頼できる人に相談しよう。



こまめな休憩・水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



WBGT値31度以上は原則中止



気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。

お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。

