10がつ

ほけんだより

2025.10
中央高校
保健室

夏休みが明けて１ヵ月が経ちます。生活リズムは戻っていますか。特に今年は暑い日が長く続いています。これから少しずつ秋になり過ごしやすい季節となりますね。１０月からは学園祭、定通教育祭、遠足などの行事が続きます。心身の健康のために、基本的な生活習慣を整えられるよう意識しましょう。

「天気痛」知っていますか？

日本人の約７割が「天気痛」を自覚！？

雨が降る前や台風が近づくと頭痛、めまい、気分が落ち込む、古傷が痛むなどこころやからだに不調があらわれることはありませんか。それは、天気の変化に影響される「天気痛」かもしれません。日本人の約７割が天気痛を自覚しているという調査結果があり、症状は頭痛が最も多いそうです。

「天気痛」が起こるのはいつ？

天気による体調不良は、個人によって起きる条件やタイミングはちがいます。自分がどんな天気の時に起こりやすいのか、注意が必要なのか知っておくことで、早めに対処ができたり症状を軽くできたりすることにつながります。

こんな天気や季節は要注意！

〇低気圧で湿気の多い梅雨の時期
〇夏～秋にかけて台風が発生しやすい時期
〇朝晩の気温差が激しい季節の変わり目

「天気痛」の対処法

〇痛み止めの服用
〇体をあたためる（冷やさない）
〇マッサージやストレッチをする

保健室からおしらせ

１１月７日の遠足に向けて「遠足事前健康調査」をもとに、個別の健康確認を行います。対象者は担任の先生または保健室から声をかけますので、その際は保健室に来てください。