

健やか駒女 だより

No.5



令和7年9月1日（月）
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

約1か月の夏休みがついに終了しました。終業式で保健室からお話した「生活リズムを崩さないこと」「熱中症に気を付けること」「心と体の不調を一人で抱え込まないこと」「怪我や事故に注意して安全に過ごすこと」はできましたか？新学期も自分のペースで頑張っていきましょう！

トピック1



その症状

気象病(天気痛)かも！？



最近、台風がきたり、急な大雨が降ったり、不安定な天気が続いていますね。そんな天候によって気温や気圧が大きく変化するときに、体調を崩してしまう人は少なくありません。天気の変化は健康に大きな影響を与えています。



気象病チェックリスト

- ☐ よく耳鳴りがする
- ☐ 雨が降る前は眠かったりめまいがする
- ☐ 肩がこりやすい
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 運動不足



- ☐ 乗り物酔いしやすい
- ☐ ストレスが多い生活をしている
- ☐ なんとなく雨が降りそうとわかる
- ☐ 天気によって気分が浮き沈みする
- ☐ 偏頭痛もちで悩んでいる



10項目のうち **5個以上** 当てはまると気象病の可能性が高く、**3~4個** だと気象病の予備軍となります。

★症状を軽減させるために★

対処法は人それぞれ。なかでもおすすめの方法を紹介します。

気象病を軽減する耳のマッサージ

くるくる耳マッサージ①



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っ張る

くるくる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

くるくる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

くるくる耳マッサージ④



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

「今日ちょっと調子が悪いな」「なんか天気が崩れそうだな」「頭痛がしそうだな」と思ったときにマッサージを行うと少し楽になるかもしれません。2,3分でできるので、調子が悪いと感じたら行いましょう。あまり力を入れすぎて痛くなってしまうと逆効果なので「イタ気持ち良い」くらいの力加減で行いましょう

耳を温めて内耳の血行を良くすることも効果的！



愛知医科大学客員教授 佐藤純氏監修

参考：NHK 首都圏ナビ「気象病」頭痛 めまい けん怠感 動画で見る症状を和らげる方法

トピック2

生活リズムを整えて健康な毎日を！



生活リズムを整えて元気なからだづくりをしよう！
夏休み明け、気持ちを切り替えて頑張ろう！

Morning

Daytime

Night



余裕をもって起床し、必ず朝ご飯を食べましょう。脳にエネルギーが供給され、集中力が高まります。さらに、腸が刺激され排便しやすくなるので便秘解消にもつながります。

適度な運動を行って体力を使いましょう。程よい疲労は睡眠の質を上げてくれます。また、日光に当たることでストレス解消に良い効果があります。



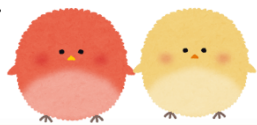
ぬるめのお風呂に20分ほどつかり、とてもリラックスできます。睡眠は7~8時間取るようにしましょう。夜更かしは成長ホルモンの分泌に大きな影響を与えるので禁物です！



9月9日は 救急の日！



救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的とされて制定されました。



自分のできる応急処置の仕方を確認しよう



確認しよう！応急手当クイズ



けがをした際★の正しい応急手当♡の方法を選んでください。



A、グラウンドで
すりむいた！



① 清潔な布を当て
強く押さえる



B、カッターナイフで
手を切った！



② 痛むところを
で冷やす



C、バスケットボール
でつき指をした！



③ 小鼻をつまんで
うつむく



D、体育の授業中に急
に鼻血が出た！



④ 水道の水で傷口
を洗い流す



【答え】

- A-④ 傷口についた砂や汚れを洗い流します。保健室には、傷口を洗ってから来てください。
B-① 傷口を押さえることで出血を止めます。なかなか止まらないときは傷口を心臓より高くします。傷が深いときや出血が多いときは病院へ。
C-② 水で冷やして腫れをしずめます。RICE療法です。ひっぱったり、ふりまわしたりは絶対に×
D-③ 鼻をつまんで5～10分間静かにしていれば、止まります。止まらず出血が多いときは病院へ。

まだまだ暑い日が続いています…

清涼飲料水の飲みすぎに注意



清涼飲料水に、どれくらいの砂糖が入っているか知っていますか。

ちなみに WHO（世界保健機関）による推奨基準は

- ・1日の総摂取カロリーの5%未満
- ・目安：成人で1日約25g（小さじ5杯分、角砂糖約8個分）

商品名	内容量	糖質・量	角砂糖に換算
某コーラ	500ml	56.5g	約17個
某スポーツドリンク	500ml	31.0g	約9個
某オレンジジュース	280ml	30.0g	約9個
某ストレートティー	500ml	20.0g	約6個
某ミルクティー	500ml	39.0g	約12個

以上からたくさんの砂糖が入っていることがわかりますね。

清涼飲料水をたくさん飲んで
砂糖をとりすぎると・・・

- 肥満の原因にな。
- むし歯がしやすい
- 栄養バランスがくずれ、体調がくずれやすい
- イライラにつながる



飲みすぎに気をつけよう！