

# 保健だより



愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R8.6.9

6月に入り、はじめとした梅雨の季節がやってきました。この時期は、新しい環境に慣れようと頑張ってきた心と体に疲れが出やすく、「なんとなくだるい」「やる気が出ない」と感じる人もいないではないでしょうか。これは、怠けているのではなく、**環境の変化による疲れのサイン**かもしれません。

心と体の不調は誰にでも起こるものです。「これくらい大丈夫」と無理をしすぎず、睡眠や食事を大切にしながら、自分の心と体の声に耳を傾けてみましょう。

保健室も皆さんが元気に学校生活を送るためのお手伝いをしています。気になることがあれば、いつでも相談に来てください。

## 梅雨の不調、もしかして気象病？

「雨が降る前になると頭が痛い」「天気が悪い日はなんとなくだるい」そんな経験はありませんか？このような天気の変化によって起こる体の不調は「**気象病**」と言われています。

### なぜ起こるの？

雨の前や台風が近づくと、**気圧が下がり**ます。すると、耳の奥の“内耳”が気圧低下をキャッチし、その信号が脳に伝わることで、体のバランスを調整している**自律神経が影響を受け**、頭痛やめまい、だるさなどの症状が現れることがあります。特に思春期は、勉強や部活動、人間関係などで疲れがたまりやすく、自律神経のバランスが乱れやすいため、気象病の症状が出やすい人もいます。

### 少しでも楽にするために

- 睡眠をしっかりとる
- 軽い運動やストレッチをする
- 朝ごはんを食べる
- 症状が出やすい日を記録しておく
- 水分補給を心がける

気象病は、気圧の変化によって体の調子が崩れることで起こると考えられています。気のせいでも、怠けているわけでもありません。**生活リズムを整えながら、自分の体の変化に目を向けて**みましょう。



※イメージ画像 (AI 生成)

## 健康な歯と口は、未来の自分へのプレゼント！

勉強や部活動で忙しく、歯磨きがおろそかになっていませんか？歯や口の健康は全身の健康にもつながっています。次の**歯と口の健康習慣**を心がけ、むし歯・歯肉炎を防ぎましょう。

- 毎日丁寧に歯を磨く(歯と歯ぐきの境目を意識して磨く)
- 歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも活用する
- だらだら食べ・飲みを控える
- よく噛んで食べる
- 定期的に歯科検診を受ける

永久歯は生え変わりません。今のケアが10年後、20年後の健康につながります

### 歯と口の健康はパフォーマンスを支える！

#### 運動

▲運動時、人は無意識に歯を噛みしめます。むし歯や歯肉炎があると、**痛みや不快感で力を十分に発揮できません**。  
●よく噛むことで栄養を効率よく吸収し、丈夫な体づくりにつながります。

#### 勉強

▲歯と口にトラブルがあると、痛みや不快感が気になり、**集中力の低下**につながります。  
●よく噛むことで**脳への血流が増え、脳が活性化**します。朝食をしっかり噛んで食べることは、授業やテストへの集中にも役立ちます。

### 思春期歯周病に注意！！

思春期になると、**成長に伴うホルモンの変化**によって、**歯ぐきが腫れやすくな**ったり、少しの歯垢でも**炎症が起こりやす**くなります。

- 歯みがきのときに血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがむずむずする

これらは歯周病のサインかもしれません。将来自分の歯でおいしく食べるために、今から歯ぐきの健康にも目を向けてみましょう。

## 熱中症予防

熱中症はなぜ起こるのか？

- 気温や湿度が高くなるこれからの季節は熱中症に注意が必要です。
- 熱中症は**予防できる健康障害**です。**自分自身で、「水分補給」「朝ごはん」「十分な睡眠」を意識して**、今シーズンを元気に乗り切りましょう！

私たちの体は、体温が上がると汗をかいたり、皮膚の血管を広げたりして、体温(深部)を約37℃に保とうとしています。しかし、「気温が高い」「湿度が高い」「激しい運動をする」「水分や塩分が不足する」と、体温調節が上手くできなくなります。すると、体内に熱がたまり、熱中症が起こります。

### 熱中症予防の3つのポイント

#### ① 水分補給

- 汗をかくと、体内の水分が失われます。
- 体重の約2%の水分が失われると、のどが渇き、**集中力や運動能力が低下する**と言われています。

**ポイント** のどが渇く前に飲むことが大切 → 登校前にもコップ1杯の水を飲もう！



#### ② 塩分補給

- 汗には水分だけでなくナトリウム(塩分)も含まれています。
- 水だけを大量に飲むと、**体液のバランスが崩れる**ことがあります。

**ポイント** 長時間の運動や大量の発汗時には、**スポーツドリンクなども活用**  
→ 水筒の容量も大きいもの(1ℓ以上)にしたり、2本用意しよう(お茶とスポドリなど)！



#### ③ 睡眠と朝食

- 寝不足になると、**自律神経の働きが低下し**、**体温調節が上手くできなくなります**。
- 朝食を抜くと「**水分・塩分不足**」「**エネルギー不足**」の状態になり、熱中症のリスクが高まります。

**ポイント** 朝食の味噌汁は水分・塩分・栄養を一度に補給できる！



おまけポイント  
下着を着よう

汗を吸いやすい下着は**体温調節を助ける働き**があります。汗を吸収して蒸発しやすくすることで、体の熱を逃がしやすくなるためです。**【吸湿性・速乾性のある下着】を着用**して、汗を上手に処理しましょう。



## 保護者の方へ

### 朝の健康観察のご協力をお願いします

新年度が始まって2か月が過ぎ、疲れが出やすい時期を迎えています。また、これから気温や湿度が高くなり、熱中症など体調を崩しやすい季節となります。

登校前には、お子様の様子を見ながら、発熱の有無だけでなく、「**顔色**はいつもと変わらないか」「**食欲**はあるか」「**頭痛や腹痛**はないか」「**十分な睡眠**がとれているか」など、心身の健康状態についても確認していただければと思います。

中学・高校生になると、自分の体調不良を我慢したり、周囲に伝えなかったりすることもあります。**ご家庭での声掛けや健康観察は、お子様の体調変化に早く気付くための大切な機会**です。お子様が安心して学校生活を送れるよう、ご家庭での健康観察にご理解とご協力をお願いいたします。