令和5年 6月20日
国立市立国立第三中学校
保健室

梅雨に入りました…

雨や曇りの日が続いています。東京も先週、梅雨入りが発表されました。聞いただけで、何となく気分が重くなる人もいるかもしれません。雨の日が苦手な人も多いかもしれません。

確かに、外で遊べなかったり、傘をさしたりカッパを着たり、洗濯物が乾きにくかったり、不都合なこともありますが、ここは気持ちを切り替えて、家でできることを楽しみたいですね。期末が近いので、勉強するのも良し。本を読む、音楽を聴く、映画をみる、絵を描く…、思い切ってぼーっと雨の音に耳を傾けるのもいいかもしれません。

気象病って？

「気象病」とは、正式な病名ではありませんが、天気によって体の色々な不調が現れることがあり、その不調をまとめて気象病と言うことがあります。体を調整する自律神経がうまく働かないと起きやすくなります。生活を整えて、ストレスも減らせると自律神経の働きが良くなります。どんな病気や症状の予防にも、基本的な生活習慣を整えることは大切です。睡眠も食事も、軽く考えないで、自分の体を大事にしてください。

耳マッサージ

自律神経を整える方法の1つです。

手軽に試せそうですね。

朝・昼・夜の1日3回行うと良いそうです。

天気によって頭が痛くなったり、とてもだるくなったりと、体調をくずしやすい人は試しにやってみてください。

参考：ビリーフ・ジャパン「健康情報通信」2023．6月号

定期健康診断が終わりました

今年度の健康診断が終わりました。欠席等で受けられなかった人にはお知らせを配りましたので、早めに校医さんのところで検診を受けてください。受診のお知らせをもらった人も、早めにかかりつけの先生に相談して、治療等を受けるようにしましょう。