

梅雨を健康的に過ごしましょう

梅雨特有の天候が続いています。台風も今年は早いペースで発生しているようです。

気圧の変化で、体調を崩しがちな人もいます。梅雨に気をつけたいこと、梅雨を健康に過ごすためのアイデアをいくつか紹介します。

まず、梅雨に体調が悪くなるのは・・・

低気圧や高い湿度が続きやすいため、自律神経のバランスが崩れやすくなります。その結果、頭痛や倦怠感といった不調が表れやすくなります。

では、どうすれば、梅雨を健康にすごせるのでしょうか。

○早寝早起き、栄養のバランスの取れた三食をしっかり食べる（これはいつでも大原則）

○雨や曇りの日でも部屋を明るくして体を目覚めさせる

○軽めの運動をして、こまめに水分をとる。特に気圧の変化に敏感な人は、意識的に体を動かして、水分代謝を高めましょう。体育祭で取り組んだ、ラジオ体操を1回やると、体温が0.5℃上がって、気圧変化による倦怠感を感じにくくなるそうです。

○寝る前にぬるめのお風呂（38℃～40℃）に20分くらいつかると、副交感神経が働き、よい眠りにつながります。

○ヒトは気圧の変化は耳の奥にある内耳で感じています。耳のマッサージや保温で末梢神経の血流がよくなり、気圧の変化からくる不調予防にも効果があります。

【くるくる耳マッサージのやり方】

親指と人差し指で耳を軽くつまむ
上、下、横に引っ張る（5秒くらい）
耳全体を前後に10回ずつ回す



案外、自分たちでできることばかりですね。健康への意識を高めることで、自分の力で健やかな毎日を過ごしましょう！！

7月の保健行事

6日（月）水泳指導前の健康調査 提出〆切

14日（火）脊柱側弯検診（モアレ検査）2年、他学年対象者
13：10～自由コーナー
体育着で検査します。忘れないように

受診は済ませましたか？

各検診のお知らせが届いている人は、早めに病院を受診しましょう。

特に「むし歯」は、自然には治りません。治療を受けないと、どんどん進行してしまいます。早めの受診が大切です。