



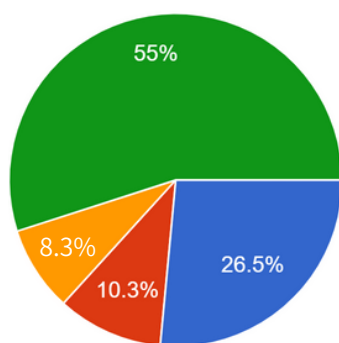
知ってる？気象病 ～天気と体調の不思議な関係～



雨の日や台風が近づくと、なんだか体調が優れない・・・そんなことはありませんか？
もしかしたらそれは「気象病（きしょうびょう）」かもしれません。

7月に行ったアンケートの結果、「天気によって体調がわるくなることがある」と回答した生徒は**45.1%**いました。（全回答数302名）

天気と自分の体調の関係について当てはまるものを1つ答えてください。



- 天気が悪い日（曇り、雨、雷、台風など）に体調が悪い（メンタル不調も含む）ことが多い。
- 雨が降る前など、天気が悪化する前に体調が悪い（メンタル不調も含む）ことが多い。
- 天気が悪い日も、天気が悪化する前も体調が悪いことが多い。
- どれも当てはまらない。

気象病とは、正式な病名ではありませんが、

天気や気圧の変化によって、頭痛やめまい、だるさなど、様々な体の不調が起こる病気のことです。特に気圧が大きく変動する台風の時期や、季節の変わり目に症状が出やすいと言われています。

頭痛・首肩こり・めまい・耳鳴り・腹痛・全身の倦怠感・朝起きられない・心の不調・古傷の痛みなど、人によって多くの症状があり、**複数の症状が出ることも特徴**です。

みんなはどうしてる？ 症状が出る人の半数以上が、対策をしていると答えました。

早めに寝る
体調管理に
気をつける

薬や漢方を
早めに飲む

よく水分を
とる

ストレッチ
をする

頭痛外来に
通う

天気予報をこまめに
チェック



日々の体調管理に活用してください

思いついた時にやってみよう！
気象病に効果的な「耳くるくるマッサージ」



↑ 保健室前の掲示板
に毎朝表示しています。

保健室にあります→



① 耳を持って横に伸ばす
(10秒キープ)

頭部や耳周りの
血行不良を改善



② 耳を持って斜めに
引っ張り10秒
キープ（逆方向も
同様に）



③ 耳たぶを持って前後に
ゆっくり大きく
回す
(5回ずつ・反対周
りも)