勝田工業高校

保健だより



１１月

R8.11月2日

知ってる？気象病　~天気と体調の不思議な関係~

今年は台風の発生が多いですね。天気や気圧の影響を受けやすい人は、つらいかもしれません。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。
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。

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」



①耳を持って横に伸ばす
（１０秒キープ）



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）

頭部や耳周りの
血行不良を改善

日々の体調管理に活用してください



↑保健室前の掲示板に
毎朝表示しています

頭痛ーる
気圧予報で体調管理

保健室にあります→



昼休みにパワーナップ（積極的仮眠）で午後の授業に集中！

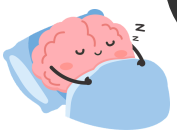
「午後の授業は眠くて仕方がない」という人は、昼休みに仮眠をとってみてはどうでしょうか？学校以外でも役に立ちます。
ただし、ただ寝ればいいというわけではありません。効果を出すためには３つのルールがあります。



①　寝る時間は１５分～２０分にすること。
　３０分以上寝ると、逆にだるさが残ります。タイマーをかけましょう。

②　ベッドや布団ではなく、机で寝ること。（車や電車なども）
　深い眠りに入ることを防ぎます。頭や耳にタオルをかけると◎

③　１５時までの時間にすること。
　それ以降は、夜の睡眠に影響してしまいます。



目を閉じているだけでも脳の休養になります。

※机が固い時は、タオルやジャージなどをたたんで、その上に頭を置くと良いです。
　仮眠後は、体を伸ばしたり、冷たい飲み物を飲んだりして、切り替えましょう。

パワーナップ（積極的仮眠）は睡眠の応急処置
夜の睡眠不足の代わりにはならないので、まずは夜しっかり眠ること、が大事です。