

# 保健だより 7月号

天草高校 定時制  
2025/6/25(水) 発行  
文責: 平田

最近、急に暑くなってしまったね。定通体育大会等の大きな行事も終わり、疲れがたまってなんとなく体調がすぐれないという人はいませんか。今のうちに自分の生活を見直して、夏休みも元気に過ごせるようにしましょう。



## もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

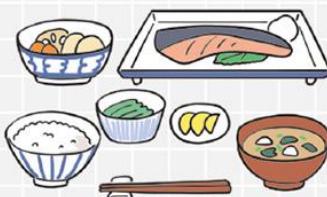
特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



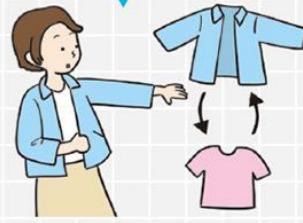
朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



なつほんばん  
夏本番がきます！

# 熱中症の原因是 3つの不足！？

## 水分不足

なつ あせ  
夏はたくさん汗をか  
からだ すいぶん  
くから、体の水分が  
た あせ  
足りなくなるよ。こ  
まめに水分補給をし  
よう。



## 睡眠不足

すいみん ぶそく あせ  
睡眠不足だと汗をし  
っかりかけなくなっ  
て、体温の調節がう  
まくできなくなるよ。  
まいにち ね  
毎日しっかり寝よう。



## 運動不足

うんどう ぶそく たいりょく  
運動不足だと体力が  
お ねっちゅうしょ  
落ちて熱中症になり  
やすくなるよ。朝や  
夕方など涼しい時間  
かる うんどう  
に軽い運動をしよう。



ねっちゅうしょ  
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 紫外線から体を守ろう

し がい せん からだ まも  
紫外線を浴びすぎると、  
しょうらい ひ ふ め びょうき たか  
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

✓ 紫外線が強い午前10時～午後2時は  
がいしゅつ  
外出をさける

✓ 帽子

✓ 日かけ

✓ 日焼け止め

✓ 長袖長ズボン

✓ 日傘

✓ サングラス

