

# ほけんだより

# 5月号

発行日：令和6年5月20日（月）

担当：3-1引地悠仁 3-1村田大和

皆さんこんにちは！グリーンYこと、引地悠仁と村田大和です！  
体育祭お疲れ様です。体も筋肉痛を起こしてるかもしれません。今は、季節の  
変わり目なので、保健だよりを見て今月も張り切っていきましょう♪

## 季節の変わり目

## なんだかだるい？

# 気象病

## にご注意を！

雨の日や雨が降る前に頭が痛くなったり、体がだるくなったりしたことはありませんか？  
5月は五月病という言葉もあるように「なんだかやる気が出ない...きついな」となることが多い  
かもしれませんが、実はそれは天気によって引き起こされる体と心の不調かもしれません。

1

## メカニズム と症状



体の中には気圧の変化を感じる器官があり、センサーが情報をキャッチして脳に伝わります。気圧の変化は体には負担となるため脳にはストレスとして伝わり、自律神経が乱れる要因となるのです。

症状：全身の倦怠感、冷え性、  
頭痛、肩こりや首こり、  
イライラ、不安 などなど

3

## 便利ツール

気象病に悩まされている人は思っているよりもたくさんいます。皆さんの中にも「自分もそうかも...」と心当たりがある人がいるのでは？そんな皆さんに事前に気圧の上昇・下降を予測し、教えてくれるアプリをご紹介します！事前に分かれば頭痛薬の持参など対策もとれるはずです！

2

## 対処法

### 1 体を温める

食事や入浴で体を内からも外からも温めましょう！

### 2 軽い運動をする

軽い運動やストレッチ、耳のマッサージも効果的です。朝起きて日光を浴びると体内時計がリセットされ自律神経が整います。

### 3 頭痛が起きた日や天気をメモしておく

どんなときにおこりやすいのか、あらかじめ覚えておくことで対処しやすくなります。

頭痛ーる  
気圧予測で体調管理



「頭痛ーる」の他にも、最近ではウェザーニュースなどの天気予報サイトでも気圧情報を発信しています！ぜひ参考にして、自分の対策に役立ててください！



# 牛高保健委員の推し活日記

#推しにいろいろ聞いてみた！

今年から連載コーナーとして、月担当の保健委員がそれぞれに「推し」である先生方へインタビューに行き、先生方の健康の秘訣に迫ります！今月の推しは我々が3年1組担任の田上先生です★毎日を楽しく乗り越えるためのストレス解消法や大事にしている言葉などを牛高生のみannaにお届けします。

## 1 何時に寝ていますか？

推し 12時～1時半くらいかな～  
 引地 なんでですか？  
 推し 寝たくないしやることがあるから  
 村田 奥さんとのLINEは？  
 推し ……。あんまりないな（泣）

## 3 ストレス解消法は何ですか？

推し お酒を嗜み、音楽を聴き、本を読む。  
 あとゲーム（ゴニョゴニョ）  
 村田 お酒の種類、好きなアーティスト、本の種類を教えてください。  
 あとゲームのジャンル（コゴエ笑）  
 推し お酒はウイスキー！音楽はPEOPLE1かな～本は短歌を読んでもるゾ。ゲームはFF16だyo～

## 5 座右の銘は？

推し 人生は諦めてからが本番  
 村田 なかなかいい座右の銘ですね～ちなみに私の座右の銘はコロコロ変わります。  
 村田 今は、「勝てばよかろうなのda☆」

## 2 休みの日は何をしていますか？

推し 熊本市の家に行く  
 引地 家に帰って何をするんですか？  
 推し 息子と遊ぶゾ！！  
 村田 息子さんのハマっている遊びはなんですか？  
 推し パン泥棒の絵本にハマっているんだよね（キラッ）

## 4 正直牛深のことどう思っていますか？第一印象は？

推し ぶっちゃけ遠い、でも今は好き。一人だったら住んでもいいぐらい笑魚が安い！  
 引地 たしかにですね～  
 推し 釣りができて魚もさばけたら、食費がうくかも💡

## 6 自己PRをお願いします！

推し 妻と子供と国語の授業が大好きです♡縄跳びの三重飛びを10回できます（ドヤー）



## 7 牛高生へメッセージをお願いします！

もちろん中間考査に向けて勉強をたくさんしていますよね？丸付けするのを楽しみにしていますよ笑 by田上♡

