



ほけんだより

みしま そんりつ みしま しょうちゅうがっこう ほけんしつ
三島村立三島 小中学校 保健室

平成 30 年 12 月 18 日 NO.16

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標・・・

さむ ま
寒さに負けないからだをつくろう

2018年^{ねん}もあつという^ま間に^お終わろうとしています。2学期は、運動会^{うんどうかい}に^{はじ}始まり、持久走大会^{じきゅうそうたいかい}と学校行事^{がっこうぎょうじ}がもりたくさん^ひな日々^ひでしたが、一人ひとり^{ひとり}が充^{じゅうじつ}実した中身の濃^{なかみ}い時間^こが過^{しかん}ごせたかと思^すいます。なにより、病^{びょうき}気^きやけがで長期欠席^{ちようきけっせき}の児童生徒^{じどうせいと}もなく終^{しゅうぎょうしき}業^{むか}式^{しき}を迎^{むか}えれることをうれしく思^{おも}います。

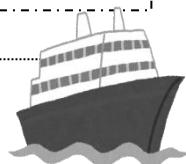
楽^{たの}しいクリスマス、お正月^{しょうがつ}と冬^{ふゆ}の大イベント^{だい}づくしですが、新年^{しんねん}1/8ににっこり笑^{えが}顔^おが見^みられるように、健康^{けんこう}や安全^{あんぜん}に気^きをつけて過^すごしてください。よいお年^{とし}をお迎^{むか}えください。



12/12（水）に予定の眼科検診は、延期となりました。

島への巡回診療とあわせて実施予定の、眼科検診ですが、船が欠航のため延期となりました。改めて実施前にはお知らせいたします。

あわせて、就学前のお子さまの検診もその時に、実施予定です。よろしくお願いします。



てんきつう

し

みなさん、「天気痛」って知ってますか??



雨^{あめ}が降^ふりそうになると頭^{ずつう}痛^{きせつ}がしたり、季節^かの変わ^めり目^{たいちよう}に体調^{けいけん}をくずしたり・・・なんて経験^{けいけん}はありませんか？気象^{きしやう}や天気^{てんき}が変^{へん}化^かすると発症^{はっしやう}したり、症^{しやうじやう}状^{あつか}が悪^{びやうき}化^さしたりする病^{きしやうびやう}気^いを「気象病^{きしやうびやう}」いい、痛^{いた}み、めまい、ぜん息^{ぜん}、気持^{そく}ちが沈^{しず}むなど様々^{さまざま}なものが知^しられています。中^{なか}でも、天^{てん}気^きの影^{えい}響^{きやう}を受^うける痛^{いた}みや痛^{いた}みと共^{とも}に起^おこってくるめまいやうつ症^{しやうじやう}状^{あつか}を「天気痛^{てんきつう}」と愛知医科大学^{あいちい}の佐藤^{かだい}先生^{がく}は総^{さとう}称^{せんせい}しているそうです。「天気痛^{てんきつう}」の好発^{こうはつ}年^{ねん}齢^{れい}は、幼^{よう}児^じから高^{こう}齢^{れい}者^{しや}まで多岐^{たき}にわたるそうです。

「気のせいだ」「こじつけど」と言^いわれることの多い「天気痛^{おお}」。メカニズムは、まだはっきりとしていないがどうも「耳^{みみ}」の中^{なか}の気^き圧^{あつ}の変^{へん}化^かを感じ^{かん}る「内^{ない}耳^じ」が敏^{びん}感^{かん}な人^{ひと}ほど過^か敏^{びん}に、キャッ^きチした気^き圧^{あつ}変^{へん}化^かを脳^{のう}へ伝^{でん}達^{たつ}し、「交^{こう}感^{かん}神^{しん}経^{けい}」活^{かつ}発^{ぱつ}になると痛^{いた}みを感じ^{かん}、「副^{ふく}交^{こう}感^{かん}神^{しん}経^{けい}」が活^{かつ}発^{ぱつ}になるとだるく眠^{ねむ}くなるような、自^じ律^{りつ}神^{しん}経^{けい}の乱^{みだ}れが生^{しょう}じるためだと言^いわれています。

では、予^よ防^{ぼう}するにはとどうしたらいいのでしょうか。

①自^じ律^{りつ}神^{しん}経^{けい}のバラン^とスを整^とえる・・・適^{てき}度^どに体^{からだ}を動^{うご}かし、起^き床^{しやうじかん}時^じ間^{かん}はな^{まい}る^にお^なへ^なる^にして、朝^{あさ}食^{しょく}はし^しっ^しか^かり食^くべ^くるこ^ことが重^{あせ}要^{やう}。「軽^{けい}く汗^{あせ}をか^かく」のがよ^よいので、運^{うん}動^{どう}や湯^ゆ船^{ふね}につか^いり、意^い識^しして汗^{あせ}をか^かいてみま^ましょう。

②内^{ない}耳^じの血^{けつ}流^{りゅう}を良^よくする・・・耳^{みみ}の「内^{ない}耳^じ」の血^{けつ}流^{りゅう}が悪^{わる}い傾^{けい}向^{こう}の人^{ひと}がなりやす^よく、血^{けつ}流^{りゅう}を良^よくする薬^{くすり}を飲^のんだり、耳^{みみ}のまわ^くりや首^{くび}の根^ね本^{もと}をマッ^{けつ}サ^{りゅう}ージ^よして血^{けつ}流^{りゅう}を良^よくする方^{ほう}法^{ほう}もあ^あるそ^そうで^です。

☆天^{てん}気^きの変^{へん}化^かを敏^{びん}感^{かん}に感^{かん}じる人^{ひと}はた^たく^くさ^さんい^います。「自^じ分^{ぶん}もそ^そうか^かも」と思^{おも}う人^{ひと}はぜ^ぜび予^よ防^{ぼう}法^{ほう}をお試^{ため}しあ^あれ！