

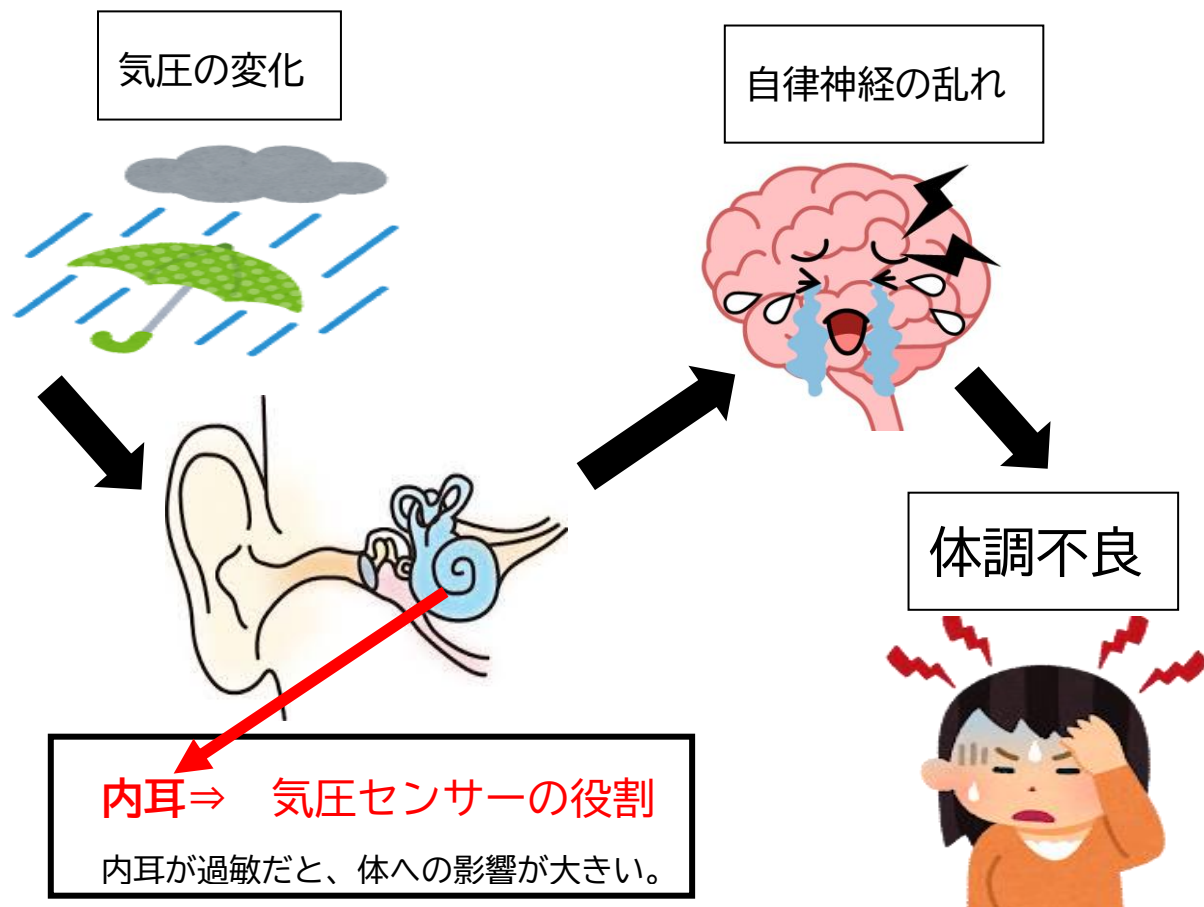
# ほけんだより9月

令和6年9月  
市川市立第一中学校保健室

## 「気象病」を知っていますか？

最近、気圧や気温、天候、日照時間など、気象条件に影響されて体の不調が起きるいろいろな病気のことを「気象病」と呼ぶようになりました。特に、雨が降る前や、低気圧が近づいてくる時に「頭痛がする」「めまいがする」「吐き気がする」という症状が多くの人に感じられるようです。生徒の皆さんの中にも、「今日は雨だから頭痛がする・・・」という悩みを持っている人がいるかもしれませんね。

では、なぜ気圧が変化すると体調が悪くなるのでしょうか。その秘密は耳の中の「内耳」と呼ばれる部分の働きが関係しています。



9月は夏から秋へと季節が変わり気温や湿度が不安定な時期で、台風の多い月でもあります。気象病について知識を持つことで症状を和らげられることもありますので、自分でも調べてみてくださいね。

・・・気象病の**予防**と**緩和**のためにできること・・・

### ★ 予 防 ★

十分な睡眠



バランスの良い食事



適度な運動



日光を浴びる



### ★ 症状をやわらげる ★

#### 1分でできる! くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

