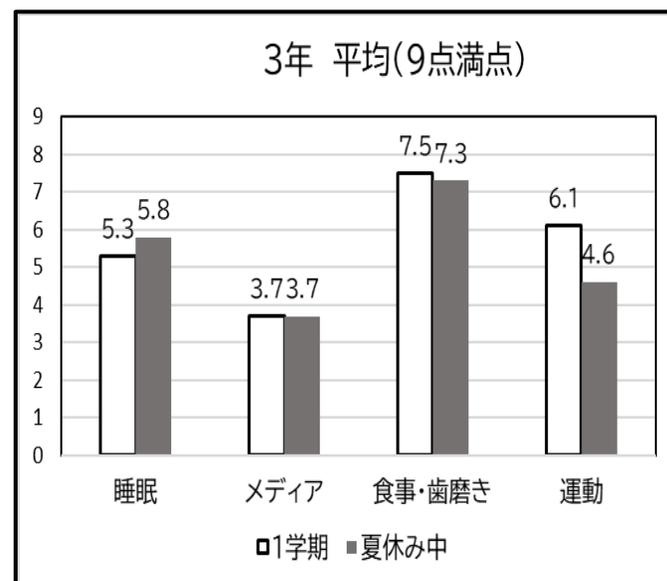
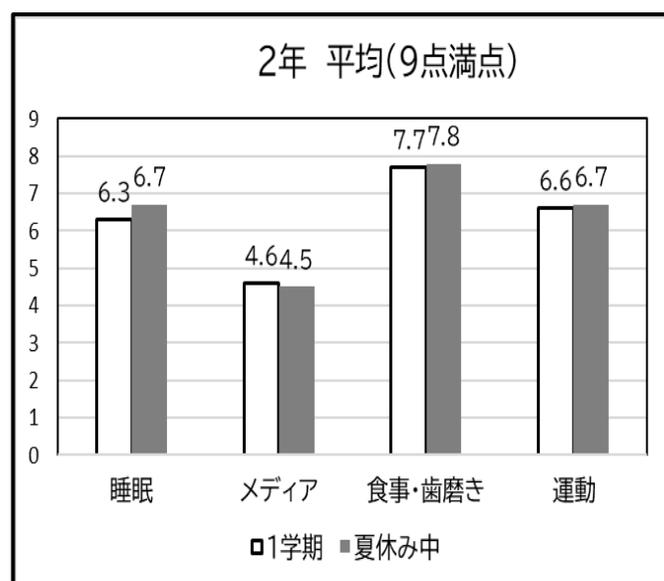
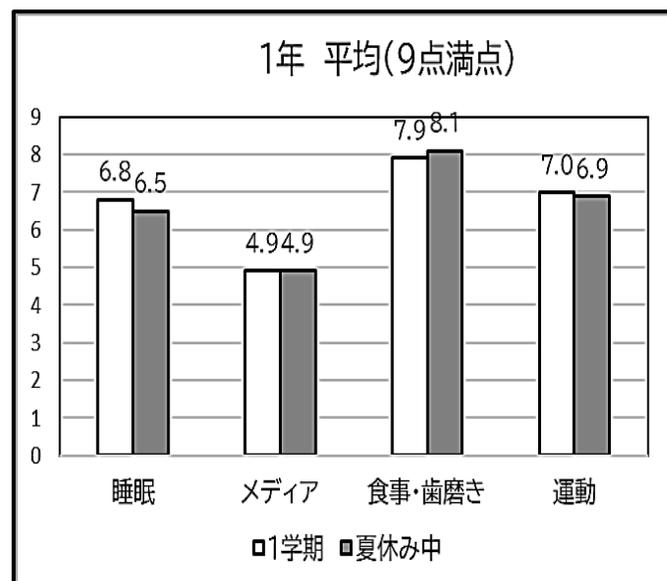


ほけんだより 10月

令和4年10月
市川市立第一中学校
保健室

生活習慣チェック表 集計結果

「夏休み前」と「夏休み明け」に、各学級で自分の生活習慣についての自己評価（各項目9点満点）を行いました。学年ごとに集計し平均値を算出しましたので、自分の結果と比較してみてください。



まとめ

- 1・2年生は、夏休み前後で大きく点数が変わってしまった項目は無く、全体的には夏休み中も生活リズムを保って過ごせていたことがうかがえます。
- 3年生は部活を引退して受験に向けての勉強が本格的になってきたことで、運動不足を感じている人が多くみられました。朝や勉強の合間に、「ラジオ体操」「腕立て伏せ」「腹筋運動」などをして、体をほぐすようにしましょう。軽い運動はリフレッシュにもなり、勉強もはかどりますよ。

気圧の変化による「頭痛・めまい」について

「天気が悪くなると、頭痛やめまいがしてつらい」という生徒の皆さんの話をよく聞きます。最近になり、人間の体の不調には「気圧の変化」が関連しているのではないかと、ということがわかってきました。これから台風が多くなり、急に気圧が低くなるのが起こりやすい時期ですので、早めに頭痛薬を服用するなど、うまく対処しましょう。

気圧の変化によって

頭痛やめまいなどの不調が起こるメカニズム

- ① 気圧が変化する（高気圧 ☀️ ⇒ 低気圧 ☁️）
- ② 耳の奥にある「内耳」が気圧の変化をキャッチし、「体のバランスが崩れた！」と誤作動を起こす。
- ③ 脳が混乱して、内耳の血流が悪くなったり、痛みの神経を刺激したりする。



頭痛・めまいなどの不調

試してみよう！

「頭痛やめまいなどを軽減する耳のマッサージ」

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秒ずつ引っばる



- ② 耳を軽く横に引っばりながら、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。

