

ほけんだより10月

10月に入り、少しずつ肌寒いと感じる日が増えてきました。今年はインフルエンザの流行が早まっているので、手洗いうがいが必要に応じてマスクの着用、喚起を心がけましょう。10月後半には学芸発表会も控えているため、感染症対策を意識して学校生活を送りましょう。また、最近は雨の日が続く、保健室では「雨の日や天気が悪いと頭が痛くなる」という人が増えているように感じます。頭痛が酷い時には、必要に応じて薬を使うことも対処法の1つですが、薬は飲み方や使用する回数にも注意が必要です。「頭が痛いから」とすぐに薬に頼るのではなく、睡眠や食事、水分補給やスマホの使い方など、自分の生活を振り返ることも大切です。



こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬をもらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

気象病

について知っていますか？



気象病とは、正式な病名ではありませんが、天気や気圧気温などの変化がきっかけで起こす様々な体調不良を総称した、一般的な呼び方です。医学的には「天気痛」や「気象関連症候群」などと呼ばれることもあります。気象病が起こるメカニズムは、耳の奥にある内耳が気圧の変化をセンサーのように察知し、自律神経のバランスを大きく乱してしまい、様々な症状が現れます。

① 内耳が気圧の変化を感知

耳の奥にある「内耳」には、気圧のわずかな低下や変化を敏感に感じ取るセンサーの役割を持つ器官があります。



ポイント

特に、気圧が急に下がるときに内耳が変化をとらえやすくなります。

② 脳へストレス信号を伝達

内耳が急激な気圧低下をとらえると、その情報が過剰なストレスとして脳の中核に伝わります。



ポイント

脳は「いつもと違う変化」をストレスと判断してしまいます。

③ 自律神経のバランスが乱れる

脳がストレスと認識することで、体をリラックスさせる「副交感神経」などが過剰に働いたり、自律神経全体のバランスが大きく崩れたりします。



ポイント

バランスがくずれると、体のさまざまな機能がうまく働かなくなります。

④ さまざまな症状が現れる

自律神経の乱れや血管の拡張などを引き金に、頭痛・めまい・倦怠感・関節痛・気分の落ち込みなどの不調が全身に現れます。



ポイント

人によって出る症状や程度はさまざまです。

気象病の対応 ～つらいときの対処法～



気象病の対策には、耳の血行を促す耳のマッサージや、自律神経を整える生活習慣での予防が効果的です。血行促進では、耳にホットタオルや温めたペットボトルを耳の後ろに置くと、じんわり温まり血行が促されます。また、日常生活では、生活リズムを整え体内時計をリセットすることや、軽めの運動、または入浴で体の血行をよくすることが大切になっていきます。



① 耳マッサージ

耳を軽くつまんで、上下や横に引っ張ったり、後ろ方向に回したりして、耳周りの血流を改善します。



② 深呼吸

4秒かけて息を吸い、倍の時間をかけて細く長く吐き出すことで、副交感神経を優位にします。



③ 市販薬の活用

症状（頭痛やめまい）が出そう、または出始めたら早めに鎮痛剤や酔い止め薬を服用しましょう。



日常生活での予防法

① 生活リズムを整える

毎日同じ時間に起き、朝の太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。



早寝・早起きで自律神経のバランスを整えよう！

② 入浴と運動

ぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックス。軽いウォーキングやストレッチで血行を促しましょう。



ぬるめのお湯でリラックス



軽い運動で血行を促進！

③ 食事

1日3食を規則正しく摂り、ビタミンB群やマグネシウムを意識して取り入れましょう。

ビタミンB群



豚肉・大豆・卵・玄米 など

マグネシウム



ほうれん草・ナッツ・海藻類 など



規則正しい生活やセルフケアを続けることで、気象病の予防や症状の軽減につながります！

自分の体調の変化に気づくことも大切だよ！



感染症対策忘れずに！

全国的にインフルエンザが例年よりも早く流行しています。東京都内でも、インフルエンザの罹患報告数が注意報基準を超え、例年より早い流行となっています。インフルエンザが早く流行している背景には、記録的な猛暑や悪天候などにより、窓を閉め切る時間が増え、喚起が不足しやすくなったことや、室内が乾燥しやすくなったことなども考えられます。これから気温が下がり、ますます窓を開けるのが億劫になってきますが、こまめに喚起をして空気を入れ替えることを心がけましょう。



インフルエンザの感染症対策

手洗い・うがい・マスク・換気をしよう！



手洗い

石けんを使ってしっかり洗おう！



手についたウイルスを落とすことで、感染を防ぐことができます。

うがい

のどをうるおしてウイルスを洗い流そう！



のどの乾燥を防ぎ、ウイルスを洗い流す効果があります。

マスク

咳エチケットで飛沫を防ごう！



自分の飛沫を抑えるだけでなく、周りの人への感染も防ぎます。

換気

こまめに空気を入れ替えよう！



ウイルスがこもるのを防ぎ、室内の空気を清潔に保てます。



手洗い・うがい・マスク・換気をはじめとした基本的な感染症対策を行い、インフルエンザから自分と周りの人を守りましょう。