



保健だよ!

6月号



2025. 6. 26

鬼怒商業高等学校

梅雨に入り、湿度が高くムシムシした天気が続いています。雨や湿気でよいイメージをもっていない人もいますが、季節の変わり目の大切な時期です。ただ、体調を崩しやすく、食中毒・熱中症にもなりやすい時期もあるので、気を付けてくださいね。

こまめに天気予報をチェックして気温の変化や急な雨にも上手く対応しましょう。

流行中

マイコプラズマ感染症（マイコプラズマ肺炎）

6月に入ってから、鬼怒商ではマイコプラズマ感染症にかかる生徒が増加しています。

マイコプラズマ感染症（マイコプラズマ肺炎）とは、マイコプラズマという細菌による感染症です。

症状として、発熱、倦怠感、頭痛、咽頭痛などの症状が出始めて、数日後に咳（せき）が出てきます。

咳は痰（たん）を伴うことが少ない乾いた咳（かんせいかいがいそう）といいます）が特徴で、解熱した後も長く続くことがあります。

感染経路（どのように感染するのか）は咳やくしゃみから感染が広がる飛沫感染と、細菌が付着した場所（ドアノブ等）に触ることによって感染が広がる接触感染です。



◎感染しないために・・・せっけんを使った手洗い、消毒、マスクの着用、換気等をおこないましょう。マスクの着用については、暑い季節は熱中症に注意してください。

マイコプラズマ感染症に限らず、感染症や風邪にからならないためには、十分な栄養（特にビタミンの摂取が効果的です！）と睡眠をとり、免疫力と抵抗力を高めることが大切です。



皆さんには大切にしている言葉はありますか？私は、祖母がよく言っている「置かれた場所で咲きなさい」という言葉を大切にしています。自分を取り巻く環境や人間関係が合わなかつたり、希望する道に進めかつたりすることもあるかもしれません、その与えられた環境をいかに楽しんで自分のものにするかを意識させられる言葉です。無理しすぎると良くないですが、悪い面より良い面、出来ないことよりも出来ることに目を向け前向きに進んでいくと、少しずつでも成長できると思います。皆さんも色々な言葉に触れ、大切にしたい考えを見つけてみてくださいね。





気圧の変化による体調不良に注意！

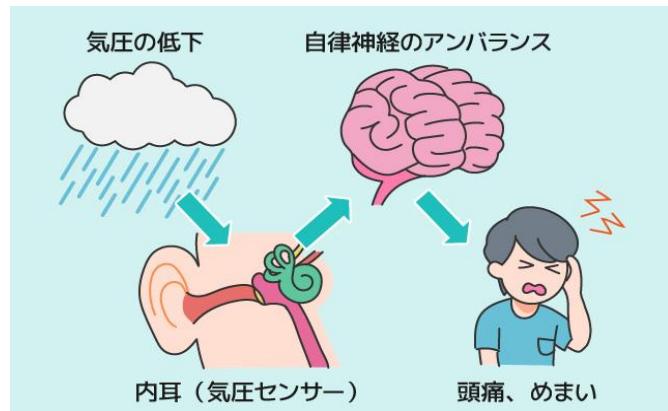


みなさんは、「気象病」や「天氣痛」といった言葉を聞いたことはありますか？

気象病とは、気候や気圧の変化に伴って体調不良を感じる症状の総称です。気象病は「天氣痛」や「気圧性不調」とも呼ばれます。正式な医学用語ではありません。気圧の低下や湿度の変化が関与していることが多い、頭痛やめまい、体のだるさ、関節痛、耳鳴りなどの症状が現れます。特に頭痛と体のだるさを感じる人が多いようです。

◎なぜ気圧の変化で体調が悪くなるのか

気圧の変化は、耳の奥にある内耳という部分で感知されます。気圧の変化が内耳を通して脳に伝わると、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが乱れ、頭痛やめまいなどの症状が現れます。



◎予防方法

- バランスのとれた食事・栄養バランスのとれた食事をきちんととりましょう。食欲がなくても少しだけでも食べてエネルギーを摂取しましょう。
- 十分な睡眠・高校生の理想の睡眠時間は8～10時間とされています。できるだけ早く布団に入り、眠れなくても目をつぶることが脳と体の回復につながります。
- 適度な運動・少し散歩してみる、家で筋トレをするなどは気分転換にもなります。
- ストレッチやマッサージ・耳のマッサージや首のストレッチを取り入れてみましょう。
- 薬の服用・頻繁に症状が出る場合は市販の頭痛薬、また漢方薬である五苓散等の服用も検討してみてください。
- 医療機関の受診・気になる場合は脳神経外科の受診をおすすめします。



◎おすすめマッサージ・ストレッチ

①耳回しマッサージ



②首のストレッチ

