

もしかして気象病？



秋バテの原因と主な症状

気温変化に身体が
対応できず...

朝晩と日中の
寒暖差

疲労感
自律神経の
乱れ

食欲不振
下痢・便秘
慢性疲労

立秋を過ぎたとはいえ、残暑厳しい日々の中、2学期が始まります。

夜更かし、朝寝坊の人は生活リズムを切り替えて、自律神経の働きを整えましょう。

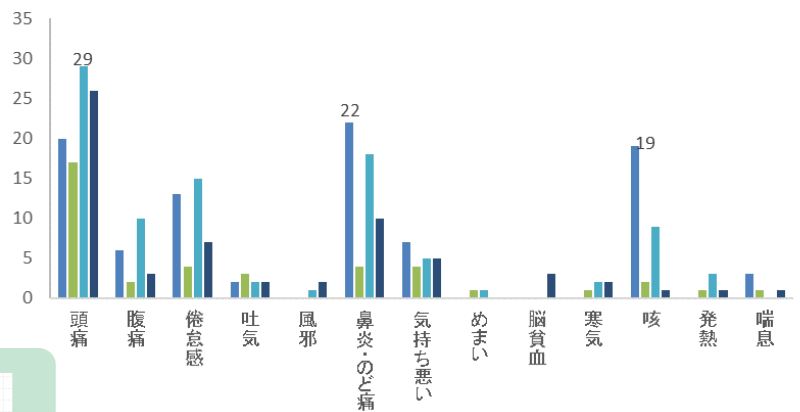
- ・寝る前はスマホを見ないで布団に入る。
- ・朝ごはんを食べる。(熱中症予防にもなる)

以上2点だけでもいいので、実行してください。

体調不良の時は、遠慮しないで保健室へ来て
ください。待っています。

来室者の症状

■4月計 ■5月計 ■6月計 ■7月計



右のグラフは1学期に体調不良で来室した人の症状をまとめたものです。

春先は花粉症で鼻炎や咽頭痛を訴える人が多かったです。

梅雨時には頭痛、倦怠感を訴える人が多くなりました。気圧の変化により症状を訴える人も目立ちました。

気象病になりやすい度チェック

1. 天気が悪くなる前や雨の日に、**体調不良**や**気分の落ち込み**がある
2. 体調の変化で**天気が悪くなるのがわかる**
3. **頭痛**がよくある
4. 肩こりなど**慢性痛**がある
5. **食いしばり癖**や**歯ぎしり**をする
6. よく**めまい**や**耳鳴り**がする
7. **乗り物酔い**をしやすい
8. **ストレッチ**や**運動**をする**機会が**少ない
9. 日常的に**ストレス**を感じる
10. **年中エアコン**が効いた**部屋**にいることが多い

トンネルやエスカレーターで耳がツーンとなったり、高い所で頭が痛くなったりしたことはありませんか？

普段健康な人でも天候や気圧の変化により、体調不良になることがあります。

特に鼓膜の奥の内耳は影響を受けやすく、外気圧の変化で耳に違和感があったり、聴覚障害を起こしたりします。スキューバダイビングをする場合、鼻の穴を押さえて耳抜きをするのは内耳圧を調整するためです。

耳介(耳たぶ)を引っ張ったり、回したりすることで不調を予防することもできます。検索してみてください。

そして何よりも大切なことは、規則正しい生活習慣を続けることです。学校生活のリズムに戻していきましょう。