

ほけんだより



「気象病」に注意しましょう



発行日：令和8年1月30日（金）新宮町立新宮中学校
養護教諭：小西亜咲、田村日向子

2月3日の節分は、季節の変わり目に心や体の不調を招くとされる「邪気」を追い払い、健康を願う行事です。季節の変わり目は、気温や生活リズムの変化によって体調をくずしやすい時期でもあります。

受験や期末考査を控え、緊張や疲れがたまりやすくなる今こそ、睡眠や食事、休養などの生活習慣を整え、体調管理を意識して過ごしましょう。

気象病とは、天気の変化が原因で、体や心に不調があらわれることをいいます。2月は気圧や気温の変化が大きくなる時期です。そのため、雨や雪の前後に、頭痛や体のだるさを感じる人も増えてきます。

気象病の主な原因は、気圧や気温の変化によって自律神経のバランスが乱れやすくなることです。

【症状】

頭痛、頭が重たい感じがする、体のだるさ、肩こり、気分の落ち込みなど
→このような症状が起きやすい人は、「どんな日に起きるのか」ということを振り返ると、天気の影響を受けていることがあるかもしれません。

【対策】

- ・生活リズムを整える。（食事、睡眠、運動）
- ・首や肩、耳のまわりを温める。
- ・軽いストレッチで体をほぐす。
- ・天気予報をこまめに確認し、天気が悪そうな日は無理をしないようにする。
- ・薬がある人は、学校にも持ってきておく。



こころの相談室より

みなさんこんにちは、こころの相談室です。

今年度もあと少しですね。みなさんはこの1年間どのように過ごしましたか？来年度に向けて、今から少しずつ準備をしていけるといいですね。

休み時間、教室で過ごす気分じゃないけど、外は寒い…、そんな時は相談室に来てみませんか？「ちょっと見学だけ」でも大丈夫です。相談室は自分のペースでゆっくり過ごせる場所です。1対1での相談もできるので、担任や学年、保健室の先生に「相談したいです」と伝えてみてくださいね。

★開室日：木曜以外の平日 8：30～16：00

★場所：4階の楽器倉庫横（エレベーター横）

★時間：10分休み・昼休み・放課後（出入り自由）

※授業時間の個人面談は要予約！



体のバランスは大丈夫？

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）
→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。

