ほけんだより

令和８年６月

埼玉県立桶川高等学校　保健室

新学期がスタートして二か月が経ちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか？６月に入り、関東地方もそろそろ梅雨入りの季節を迎えます。ジメジメとした天気が続くと、何となく気分が晴れなかったり、体が重く感じられたりする人もいるかもしれません。

今月は健康診断の後半戦もあります。自分の心と体の声に耳を傾けながら、この憂鬱な季節を乗り切る工夫をしていきましょう！

【天気痛ってなに？】

気圧や湿度、温度などの「天気の変化」によって起こる体調不良のことです。特に梅雨の時期は気圧が急激に下がることが多く、耳の奥にある「内耳」がそれを敏感にキャッチします。すると自律神経のバランスが乱れてしまい、**頭痛**や**だるさ、気分の落ち込み**といった不調を引き起こしやすくなります。

【軽減する方法】

原因となる自律神経を整えることが一番の近道です。

☂ **生活リズムを保つ**：晴れているときに外に出て軽い運動を。太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、睡眠の質が上がります。

☂ **耳のマッサージをする**：内耳の血行を良くするため、両耳を軽くつまんで上下横に引っ張ったりぐるぐる回したりしてみましょう。

（参考：ウェザーニュース）

【6 月の熱中症…梅雨型熱中症に気を付けよう】

６月はまだ身体が暑さに慣れていないため、急に気温や湿度が上がるとうまく汗をかけず、体内に熱がこもって**熱中症のリスクが急上昇**します。

【隠れ脱水症に注意】

本人が気づかないうちに水分が失われることがあります。**「口の中が粘つく」「唇がカサカサする」「いつもより尿の色が濃い」**と感じたら、身体が SOS を出している証拠です。のどが乾いていなくても、すぐに水分を補給しましょう。

【今日からできる予防策】

🌤 **無理のない範囲で汗をかく**：湯船に浸かったり、適度な運動をしたりして、今のうちから汗をかける身体を作ることが大切です。

🌤 **時間を決めて水分を摂る**：起床時、入浴の前後、寝る前は必ずコップ一杯の水分を摂ろう。学校にいる間も、暑い日は１時間おきを目安に補給しましょう。

🌤 **エアコンを適切に使う**：室温 28℃、湿度 40～60％が過ごしやすい目安です。我慢せず快適な環境を整えてください。

（参考：日テレ NEWS）

６月の健康診断スケジュール

月	曜日	検査項目
1	月	内科検診 3-6 3-3 3-1 3-2 3-5
5	金	内科検診 1-1 1-2 1-3 1-7 3-7
１６	火	耳鼻科検診 1-1 1-2 1-3 1-4
１７	水	眼科検診 ２年生全ｸﾗｽ 1-4 1-5 1-7 1-6
２３	火	耳鼻科検診 1-5 1-6 1-7
２４	水	眼科検診 ３年生全ｸﾗｽ 1-1 1-2 1-3

内科検診

成長の様子や栄養状態、背骨の異常と、心臓や肺、皮膚の病気がないかを総合的に検査を行います。

姿勢を見たり、聴診器を使用して胸や背中の音を聞いたりします。

※静かに移動しましょう。

耳鼻科検診

耳の聞こえ（聴覚）やアレルギー性鼻炎、扁桃肥大、副鼻腔炎などの病気の検査を行います。

耳の穴、鼻の穴、喉の奥をライトで照らして確認します。

※前日に耳掃除をしておきましょう。また、髪が長い人は耳が見えるように結んでおいてください。

眼科検診

結膜炎などの感染性の病気やアレルギー、逆さまつげ、眼球の働きの異常など、学習に支障が出るトラブルがないかの検査を行います。

まぶたを少し下げて、目の表面や粘膜の状態をライトで照らしながら検査します。

※前髪が目にかからないようにしてください。

保健室からこんにちは

６月１日から３週間、教育実習生として皆さんと一緒に学ばせていただきます。

私は、2023 年度に卒業し、母校であるこの桶川高校で、養護教諭（保健室の先生）になるための実習ができることをとてもうれしく思っています。実習期間中は、健康診断の運営に携わったり、保健室でのけがや体調不良の手当を学んだりします。すれ違ったときに笑顔で挨拶心がけます！気軽に話しかけてください♪

体調がすぐれないとき、けがをしたときは保健室で待っています。

――――――――――自己紹介――――――――――

好きな食べ物：フルーツ（特にライチ）

好きなもの：ハムスター・＝LOVE

趣味：岩盤浴・旅行・野球観戦・ライブに行くこと