



まだまだ梅雨が続いています。この時期は、エアコンで冷え過ぎてしまったり、低気圧による頭痛が起きたり、体調不良を起こしやすい季節です。夏休みまであと3週間。元気に夏が迎えられよう、体調管理をしっかりして、体も心も健康に過ごしましょう。

「気象病」って聞いたことありますか？



- 症状・・・頭痛、食欲不振、めまい、むくみ、気分の落ち込み など
- 原因・・・気圧、気温、湿度の急激な変化がストレスとなり、自律神経のバランスが崩れることが原因のひとつと考えられている

1分でできる! くるくる耳マッサージ

1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る	2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする	4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

「内耳」の血流がカギ!

耳の鼓膜の奥にある内耳は、気圧を感じるセンサーの役割。このセンサーが敏感に反応しすぎることによって、自律神経が乱れ、体に様々な変動が起こるのです。

気象病が辛い人は、耳まわりの血流を良くする「くるくる耳マッサージ」を、ぜひ試して続けてみてくださいね。

熱中症の応急処置は「ファイヤー!」



- F Fluid 水分補給** スポーツドリンクを飲ませる
- I Icing 冷却** 涼しい場所で体を冷やす
- R Rest 安静** 安静にして十分な休息を取る
- E Emergency 救急搬送** 意識がない場合は、速やかに119番通報する



高校生の新型コロナワクチンとメディアリテラシー

高齢者のワクチン接種が進み、若い世代へと対象が広がりつつある今、高校生のみなさんにとっても他人事ではなくなってきています。そこで大切なのは、ワクチンの正しい情報を知ること。そのためには、不安を煽る内容ばかりでなく、公的機関（厚生労働省や関連学会）や専門家集団による情報発信サイトなど、複数の情報源にあたって情報の偏りを少なくしましょう。メディアリテラシーを高め、正しい情報を知った上で、自分にとっての最善を判断してくださいね。