



毎日暑い日が続いています。今年はいつもの夏よりも暑さがレベルアップしているような気さえしますね。この時期は、エアコンで冷え過ぎてしまったり、天気や気圧の変化で頭痛が起きたり、体調不良を起こしやすい季節です。夏休みまであと1週間。体調管理をしっかりと、からだ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**

<b>1</b> 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	<b>2</b> 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
<b>3</b> 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする	<b>4</b> 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、体に様々な変調が起こるのです。

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



## 受診のおすすめが出ている人へ

学校での健康診断は病気の疑いがある人を早期発見するものです。そのため、医療機関による確実な診断が大切になります。夏休みを利用して、ぜひ受診し、必要がある人は治療を進めてください。