



今年は例年の6月に比べて梅雨入りが遅く、晴れ間が多く気温が上がる日が続きました。雨が降ったり、晴れたりと気温差が激しく、体調不良での保健室利用も多くなっています。夜は早めに休んで翌日に備えましょう。「鬼の霍乱(かくらん)」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心掛け、夏を迎えましょう。



天候の変化に
要注意！

その体調不良、『^{きしょうびょう}気象病』かも・・・？

気象病とは？

気圧や気温の変化によって起こる様々な体調不良のこと。

春や秋、梅雨時、台風が接近する晩夏から秋にかけて、など低気圧が定期的に通過する時季は特に症状が出やすい。

どんな症状？

- ・頭痛（主に偏頭痛）
- ・不安感
- ・倦怠感（だるい）
- ・ネガティブな気持ちになる
- ・眠気
- ・めまいやふらつき
- ・喘息
- ・関節痛（過去に骨折した古傷など）

なぜ
体調が

気圧の変化が
血圧に影響を
与えるから

自律神経が
アンバランス
になるから



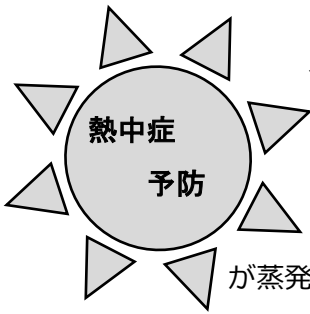
予防
・
対処法

◎ 夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる

十分な睡眠時間で自律神経のバランスを整えよう。朝は太陽の光を浴びて、交感神経のスイッチを入れることも効果的。

◎ 天気や気圧の変化を前もってチェックする

天気予報を確認して、自分なりの準備（例：薬を飲むなど）をしよう。最近では頭痛対策として、気圧の変化を予測するアプリもあるそうです。



本格的な夏が来る前に…

体を少しずつ暑さに慣らしていくことを「しよねつじゆんか暑熱順化」と言います。

暑いところで毎日、活動していると、上手に汗がかけられるようになり、それが蒸発することで体温が上がりにくくなります。この暑熱順化ができていると、

体温調節が上手にできるようになるため、同じ暑さであっても、熱中症になりにくくなります。

梅雨の合間に突然、気温が上がったり、梅雨明けの蒸し暑かったりする日に熱中症が多発する

のは、暑熱順化が不十分であるためです。冷房が必要な暑さの日もありますが、すぐに冷房で

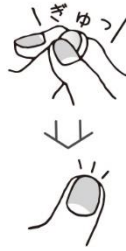
はなく、今のうちに少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

水分
足りている？

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱

中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

