



保健だより5月

八幡浜高等学校
保健委員会
担当：3-1・3-2

夏のはじまりが感じられるような暑い日が続いていますが皆さんは体調管理がきちんとできていますか？このような暑い日や雨の日には頭痛を訴えて保健室に来る生徒が多くなります。このような症状には名前があり対処法もあります。

天気による体調不良は「気象病」が考えられます。
例えば・・・

- ・頭痛（80%以上）
- ・全身の倦怠感
- ・不安感
- ・目のかゆみ
- ・関節痛
- ・肩こり
- ・首こり
- ・めまい
- ・朝起きられない
- ・鼻水
- ・低血圧

「気象病」は正式な病名ではないため、診断基準はありませんが、実際に病院で用いられているチェックリストを紹介します。

1・2のどちらか一つでもあてはまれば、気象病の可能性が高く、3～11のうち三つ以上あてはまれば、予備軍と考えられています。

- 1 天気が変わるときに体調が悪くなる。
- 2 雨が降る前や天気が変わる前になんとなく予測できる。
- 3 頭痛、めまいが起こりやすい。
- 4 肩こり・首こりがある。
- 5 姿勢が悪い。
- 6 乗り物酔いをしやすい。
- 7 pc やスマホの使用時間が長い（1日平均4時間以上）。
- 8 ストレッチや柔軟体操をすることが少ない。
- 9 歯の食いしばり、歯ぎしりが多い。歯の治療もよく受けている。
- 10 エアコンが効いている環境にいることが多い。
- 11 日常的にストレスを感じている。



では気象病の予防・対処法について紹介します。

- ・規則正しい生活習慣を心掛ける。しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる。
- ・運動習慣をつける。肩こり・首こりがある場合は通学時の荷物を減らす。
- ・pc、スマホの使用時間やゲームをする時間を短くする。
- ・人間関係のストレスを減らす。自分だけでは難しい場合は信頼できる人に相談しよう。

今の時期はこのような気象病にかかりやすいことを知り、不安にならずに対処法を身に付けましょう。もしこのような症状が見られたら無理をせず休息をとりましょう。

夏に向けて
知っておきたい!

虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時季です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2~3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1~2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。



セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。

5月31日は、世界禁煙デーです。

成年年齢が18歳に引き下げられても、タバコに関する年齢制限については、20歳のまま維持されます。

青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した人と比べてがんなどになる危険性が高まります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した人の死亡率は、非喫煙者と比べて5.5倍となっています。日本では20歳より前で喫煙を始めると男性は8年、女性は10年寿命が短縮するそうです。タバコを吸うことで、副流煙の影響もあり自分以外の周りの人にも迷惑がかかります。



たばこの三大有害物質

- ・ニコチン：依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり動脈硬化を促進させます。
- ・タール：たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。
- ・一酸化炭素：酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。動脈硬化を促進させます。