

# ほけんだより



令和7年6月号  
県立向の岡工業高等学校  
定時制総合学科  
保健室発行

## 〇気象が身体に与える影響

ヒトの体は、36℃前後の体温で酵素が有効に働きます。食べたものを消化するなど、生きていくために不可欠な体内で起こる様々な化学反応が最も効率よく進行します。そのため、体温が上がれば、末梢血管を広げて熱を放散し、汗をかくことで体温を下げようとします。また、体温が下がれば、末梢血管を収縮させて熱が放散するのを防ぎ、体を震えさせて体温を上げようとします。このように、体温の恒常性(生物の体内環境を一定に保とうとする性質)を保つことがヒトの生命維持にとって、非常に重要です。ところが、気象は容赦なく変化します。気温が急激に変化すると、時には体への負担が大きくなり体調不良へとつながってしまうのです。また、これからやってくる梅雨時期や台風が来ると、腰痛・関節痛や頭痛などが起こりやすくなるともいわれています。



## ◎頭痛日記をつけてみよう

保健室に来室する生徒の中で、気象の変化による頭痛を訴える生徒が多数います。繰り返し頭痛が起きる人は、頭痛日記をつけてみましょう。日記をつけていると、「頭痛の予兆」がある程度立てられるようになるかもしれません。「明後日は台風接近で気圧が大きく下がりそうだから注意しよう」などと思えるようになるかもしれません。頭痛が起きそうな日がわかれば、外出や重要な予定を調整する、早めに薬を飲むなどのセルフコントロールがしやすくなります。頭痛日記には、次の6つのことを記録してみましょう。

①頭痛が起きた日時

②天気

③気温

④気圧

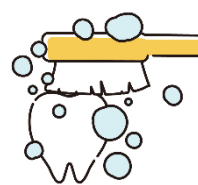
⑤頭痛が起こる前に起きた症状(熱っぽくなる、肩こりがひどくなる など…)

⑥その日の体調・行動(夜中ゲームをしていて寝不足 など…)



最近、スマートフォンのアプリで頭痛日記をつけることもできます。気圧の変化も見ることができます。そして、セルフコントロールも大事ですが、繰り返し起こる頭痛に悩んでいる人、生活に支障が出ている人は、迷わず医療機関で受診しましょう。市販薬も効果的ですが、保護者の方と相談して購入しましょう。

今年度最初のテスト期間ですね。登下校の時間や学校での過ごし方が、普段と異なるため、疲れやすく、緊張や不安、体の不調が出ることがあるかもしれません。睡眠時間をいつもと同じ、もしくは長めにとるようにし、寝る時間が遅くならないようにしましょう。テスト期間の翌日には、2回目の校外学習が予定されています。変則的な生活が続きますが、一週間乗り切りましょう。



## 〇6月5日(木) 歯科検診があります

6月は、5日(木)に歯科検診、10日(火)に眼科検診があります。歯科検診は、検査を受けた人に後日検査結果票をお渡しします。今回の保健だよりでは、検査結果票の見方を紹介しています。検査結果票が配られたら、この保健だよりを使って自分の歯の状態を確認してみましょう。

(例)

8	7	6	5	△	3	2	1	C	CO	CO	3	△	5	6	7	8
上						×										上
右				E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	左		
下				E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	下		
8	7	6	5	△	3	2	1	C	○	○	2	△	5	6	7	8

「/」問題なし 「○」治療済み 「C」むし歯 「CO」むし歯の疑いがある 「△」喪失した歯

●上下の8～1、1～8の歯は、永久歯です。8の歯は「親知らず」という歯で、「ある」人も「ない」人もいます。また、生えてきたけれど痛みなどの症状があらわれ歯医者で抜いてしまう人もいます。

●上下E～A、A～Eの歯は、乳歯です。この枠のなかに「×」のマークがある人は、「要注意乳歯」という意味です。このあと生えてくる永久歯に影響を及ぼす可能性が高いので、歯医者へ行きましょう。

みなさんの検査結果票の右側には、「歯列・咬合」「顎関節」「歯垢の状態」「歯肉の状態」のチェック欄もあります。気になること、心配なことがある人は、一度歯医者へ行ってみましょう。ブラッシングの正しいやり方や、自分でする「歯みがき」では取り切れない汚れも綺麗にしてもらえますよ。