



朝晩の冷え込みが身に染みる季節になりました。先月から実習や修学旅行、授業参観などそれぞれの学部で学校行事が増えてきています。楽しい学校生活を送る反面、気温差や気圧の変動も重なり疲れやすくなってきているようです。これからますます寒くなりインフルエンザなどの感染症も流行してくることが予想されます。免疫力を高めるためにも精神的・身体的に疲れる前にお休みすることを心がけましょう。引き続き、手洗いうがいも継続し元気に過ごしましょう。

保健室からのお願い

・土日や欠席時も健康チェック票の記入をお願いします。

PCR検査を受けた場合やコロナウイルス感染症に罹患した場合など、2週間の行動履歴とともに健康状態を確認する必要があります。お手数ですが、毎日の検温・健康状態の記録をお願いします。

・「学校感染症報告書と出席停止についてのお知らせ」を配付します。

インフルエンザやノロウイルスなど学校感染症に罹患、もしくはPCR検査を受け出席停止になった場合、今回配付した『学校感染症報告書』に保護者の方に御記入いただき御提出ください。



2日(月)	体重測定(高3)
4日(水)	歯科検診(小学部、高2)
5日(木)	体重測定(中学部)
6日(金)	尿検査③
9日(月)	体重測定(高2)
10日(火)	体重測定(小学部)
11日(水)	歯科検診(中、高1・3)
12日(木)	整形外科検診(小1、中1、中・高希望者)
19日(木)	精神科検診(中1・3、高2)
26日(木)	耳鼻科検診(小1・2・4・5・6、高1・3)

今月も多くの健康診断があります。あらかじめ欠席がわかっている場合は連絡帳などで早めに担任に連絡してください。



大切な歯を守るために… (参考：日本歯科医師会HP)

今月は歯科検診があります。「むし歯があるのはわかっているけどなかなか歯医者に行く勇気がない」、「むし歯があっても痛くないから大丈夫」という声をよく聞きます。むし歯は自然に治ることはあまりありません。神経までむし歯が進行している場合、痛みが出なくなります。そうなってしまったら治療も大変です。学校から「受診のお勧め」をもらったら、早めの治療をお願いします。

現在、本校では新型コロナウイルス感染症予防の観点から昼食後の歯みがき指導を行っていませんが、予防策を講じたうえで実施することは可能です。担任にご相談ください。



もしかして「気象病」かも？



10月の湘南養護学校は気温差から体調を崩したり、気圧の変動により頭痛や体調不良を訴え来室したり欠席したりする児童生徒が多かったように思います。保健室に来室したとき「台風が近づくとよく頭痛がします」「雨が降る前は体調を崩しやすいです」など、天気と自分の体調の関係について説明してくれる生徒もいました。

気温や湿度、気圧、天候の変化によって引き起こされる心身の不具合を総称して「気象病」と言います。「天気痛」と呼ばれることもあるそうです。ドイツやアメリカでは天気予報の中で気象病の予報も一緒に発表されていて、海外でも身近に取り入れられているようです。



カギは「自律神経」「耳」が敏感な人は要注意！

自律神経は私たちの意思に関係なく脳からの刺激や指令に反応して働いていて、活発に行動するための交感神経と、リラックスし体にエネルギーを蓄えるための副交感神経の二つからなります。自律神経は日々心身のバランスを保っていますが、気象の変動によってバランスが崩れると、頭痛や肩こり、心の不安定さが引き起こされるのです。とくに気圧が下がると交感神経は優位になり、興奮状態になるだけでなく精神状態が悪化してしまうこともわかっているそうです。

気圧の変化は全身で感じ取っていますが、その中でも特に敏感なのは「耳」と言われています。「耳」の器官が敏感な人は影響を受けやすいので注意が必要です。



「バランス」を意識して「記録」をつけてみよう

気象病を予防するためには自律神経を整えることが大切です。一日の生活リズムのバランスを整えることで自律神経も整えることができます。日光浴や運動をして刺激を与える時間、湯船につかったりクラシックを聞いたりしてリラックスする時間と、メリハリをつけることでバランスを保つことができます。呼吸と姿勢も重要なポイントです。吸うときは交感神経が、吐くときは副交感神経が働きます。緊張すると呼吸が浅くなり肩に力がはいつて猫背になりがちです。逆に落ち込むときは吐く時間が長い溜息をついてしまいます。普段から呼吸や姿勢をコントロールすることが予防につながります。下を向いてスマホやタブレットばかり触るのも避けたいですね。

「記録」をつけることも効果的です。高等部の生徒の中には、毎日の記録と一緒に心身の体調や天気マークを記入し天気と体調の関係を確認するようにしている人もいます。保護者の中にも長期休暇中の健康チェック票に天気マークを記入して下さっているケースもありました。

体の不調の原因が何かを知ることで「なぜ体調が悪いのか」「なぜ落ち込んだり考えこんだりしてしまうのか」という不安感を減らし、ある程度予防することができると考えます。

ただ、『その痛みやモヤモヤは「気象病」が原因だった』著者の渡邊医師は「必ずしも気象がすべての原因とは限りません。この症状は気象病による一過性のものだから病院に行かなくて良いと自己判断するのは危険です。異常を感じたら、医師の判断を仰ぐべきです。」と言っています。

体調不良の原因について、生活リズムだけでなく天気の状態も視野に入れて日々の保健指導をおこなっていきたいです。

参考：青春出版社 『その痛みやモヤモヤは「気象病」が原因だった』 渡邊章範

