



ほけんだより HEALTH UP

下松中学校 保健室

NO. 3

2026年6月26日

外がずっと雨だと、心までどんより曇り空になってしまふことがありますよね。自分の気持ちがコントロールできなくなっても、自分を責めないでください。梅雨の時期の心のゆらぎは、とても自然なことです。晴れの日ばかりじゃなくて大丈夫。心がどしゃ降りときは、一人で濡れずに、保健室に雨宿りにきてくださいね。一緒に雨宿りをしましょう。

雨の日に体調が悪くなるのはなぜ？

それ、「**気象病**」かも？



気象病って何？

気圧・気温・湿度などの変化によって起こる体の不調のことです。

特に梅雨や台風の時期は、
天気が変わりやすいため、
症状が出やすくなります。



こんなことはありませんか？

- ☒ 雨が降る前に頭が痛くなる
- ☒ 天気が悪い日にだるくなる
- ☒ めまいや立ちくらみがする
- ☒ 気分が落ち込みやすい
- ☒ 乗り物酔いしやすい



なぜ起こるの？



私たちの耳の奥には、体のバランスを感じる部分があります。

気圧の変化でその部分が刺激され、
自律神経が乱れやすくなります。



自律神経の
乱れ

どんな症状が出るの？

頭痛



めまい



眠気・だるさ



疲れやすい



気分の落ち込み

中学生にも増えています！

勉強や部活動で忙しい中学生は、
次のようなことが重なると、
気象病の症状が強く出ることがあります。



睡眠不足



スマホの見すぎ



朝食抜き



ストレス

今日からできる予防法

① しっかり寝る

睡眠不足は自律神経の乱れにつながります。
中学生は8～10時間の睡眠が目安です。



② 朝ごはんを食べる

朝食は体と脳のスイッチを入れてくれます。



③ 軽く体を動かす

ストレッチや散歩で血流をよくしましょう。
首や肩を回すだけでもOK！

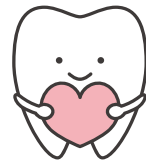


④ スマホ時間を見直す

寝る前のスマホは睡眠の質を下げることがあります。
就寝30分前はスマホをお休み！



お口のケアは、命のケア



大人の約2人に1人!?
日本人の国民病

痛くないのに?
どうして怖い?

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯周病

歯を失う原因
第一位



全身の
怖い病気の原因
にも

歯ぐきの炎症が、全身に影響することもある...

歯みがきが不十分だと、
歯と歯ぐきの間に
細菌がたまりやすくなります。

歯ぐきが炎症を起こすと、
細菌や炎症物質が
血液に入りこみます。

血液の流れによって
全身に運ばれ、さまざまな
病気のリスクを高めること
があるといわれています。



歯や歯ぐきを健康に保つことが、全身の健康を守ることにつながります。

歯が健康だと、いいことがたくさん!

しっかりかめて
おいしく食べられる



栄養がとれて
体が元気になる



集中力が上がり、
勉強もはかどる



スポーツで力を
発揮できる



学校歯科医 狩野洋輔先生より

むし歯は少ない印象だが歯垢が付着している生徒が多いので、専門的なケアを受けて、歯科で定期的なメンテナンスを受けて下さいね。

学校歯科医 青柳賢治先生より
食後のせいか、歯垢がついている生徒が多かったです。食後の歯みがきを丁寧に行ってくださいね。



歯と口の健康に関する標語募集

歯の標語を募集します! みんなのリアルな日常や本音を、5・7・5 (または自由なリズム) にのせて教えてください。クスッと笑えるものや、ハッとさせられる深い言葉まで、君らしい1句を待っています!

7月15日(水)までに右のQRコードから応募してください♪