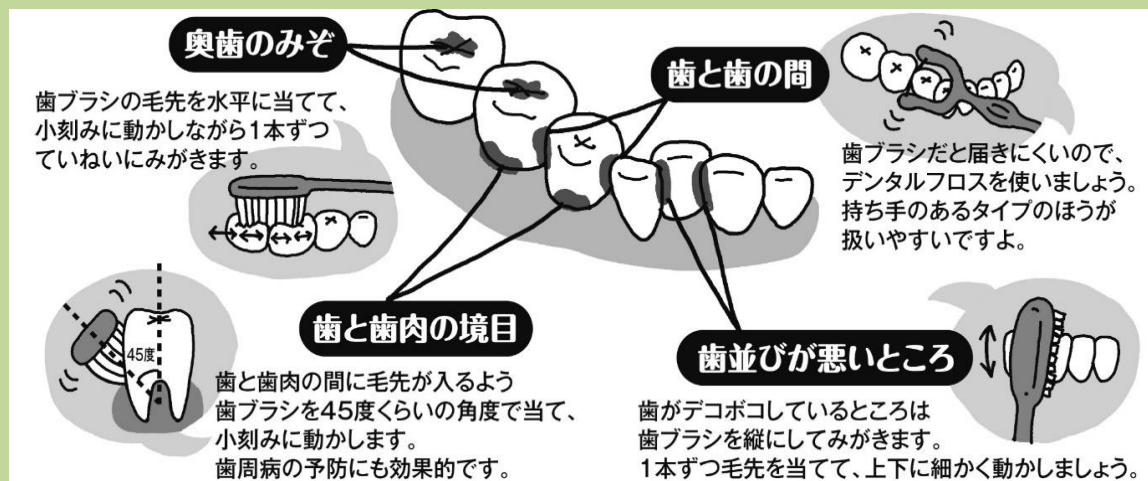


すこやか

令和8年6月18日発行
三郷市立栄中学校 保健室

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」でした。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば歯と口の健康につながります。自分の歯と口の健康に意識を向けてみましょう！



※**歯科健診で、むし歯・要観察歯・要注意乳歯・・・など「フ口のケア」が必要な場合は、早めに予約して歯科医院(クリニック)を受診しましょう！**

もしかして『**気象病**』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



保健室を体調不良で来室する人の中に、雨や曇りの天気が悪い日や台風が近づいているときなど、「天気のせいか？」「気圧のせいか？」という子が多くいます。この「気象病」、自律神経の乱れが原因の一つで、誰でも影響を受けることがあるようです。

日頃から、睡眠・食事・運動・デジタル機器(スマホ・ゲーム機器…)の使用などの生活習慣を見直して、自律神経のバランスを整えられるよう心がけましょう！