



## ≡ 天候と体調不良 ≡

秋雨前線や台風の影響で天気の悪い日が続いていました。厳しい残暑はつらいですが、湿度が高く気圧が低い時に体調を崩してつらい人も少なくないようです。

気圧が下がると、体内の水分の排泄機能が低下したり、血管が拡張して血圧が下がったりし、このため、頭痛や喘息症状の悪化などを引き起こすと考えられています。

このような天候による頭痛、だるさ、めまいなどには、乗り物酔いの薬が効果があるそうです。それは、このような症状も乗り物酔いの症状も、内耳にある有毛細胞や前庭神経が関係しているからだそうです。

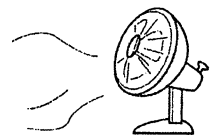
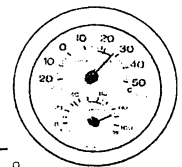
症状がひどくてつらい時には、受診することを勧めます。

## ≡ 高湿度と熱中症 ≡

気温があまり高くなくても湿度が高い時には、熱中症への危険が高くなります。

(気温25℃、湿度が80%程度の時など)

汗が蒸発しにくくなり、体温が下がりにくくなるからです。このような時には、汗を蒸発させるよう、部屋の除湿をしたり、扇風機などで風を送ったりしましょう。学校ではエアコンを使える期間が終わってしまったので、(風雨の強い時を除いて)窓を開けて風を通したり、運動の後はおうちで扇いだりするとよいでしょう。



## ≡ けがをした時のアイシング ≡

打撲などの直後に「湿布をもらえますか?」と言って保健室へ来る人が時々います。

捻挫(突き指も含む)や打撲をした時は、けがをしたところをまず冷やすこと(=アイシング)が大切だということをみなさんは知っていると思います。

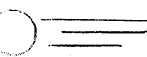
アイシングは、冷水や氷を当てて行います。



貼る湿布薬には、鎮痛・消炎作用(痛みを抑えたり、炎症を抑えたりする作用)があります。冷感湿布は、貼った時は冷たく感じ、皮膚の温度を下げますが、冷水や氷ほどの冷やす効果はありません。捻挫や打撲をした時には、まず、冷水や氷でアイシングをしましょう。

## ≡ 安全に運動するために ≡

運動前後の  
ストレッチを  
十分に行いま  
しょう。



睡眠、食事は  
きちんととりま  
しょう。睡眠不  
足や空腹は判断力を鈍らせたり  
して、けがの原因になります。

体の使いすぎに注意しましょう。  
痛みがある時は思い切って休む  
ことも必要です。



靴や使う道具もしっかり  
チェックしましょう。