

保健だより NO.2 2022/7/20 保健室

その症状もしかして・・・**気象病**！？



この症状、当てはまりますか？

- ・頭痛・だるさ・肩こりや首こり・めまい・低血圧・朝起きれない・動悸
- ・関節痛・抑うつ状態・不安感・目のかゆみ・鼻水・喘息など

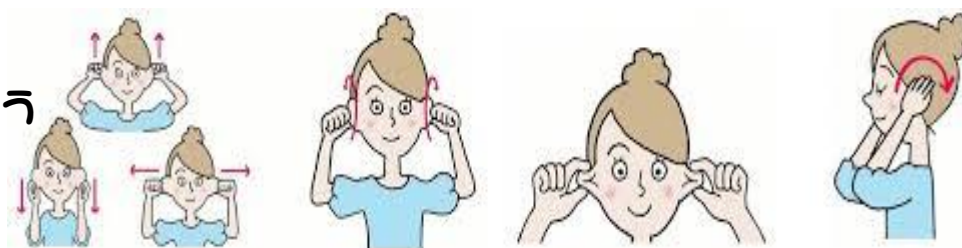
＜気象病＞・・・気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良

気象病の自分でできる予防方法

- ★規則正しい生活習慣くしっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きよう
- ★運動週間く肩こりや首こりがある場合は、通学時の荷物を減らそう
- ★スマートフォンやゲームをする時間を短くしよう
- ★人間関係のストレスを減らすく自分だけでは難しい場合は、誰かに相談しよう

【おすすめストレッチ】

耳のストレッチ 自律神経を整えよう



夏休み、いつもと少し違う生活。

誰かに相談したいけど、誰に相談しよう、...

～ひとりで抱え込まないで、相談してくださいね。～

子ども専用相談窓口

子どもSNS相談みえ

平日 17:00～22:00

中学生、高校生のみなさん、いじめ等について
悩んだときは、気軽に相談してください。



チャイルドヘルプラインMIEネットワーク

(全般的な悩み相談) 電話・チャット・メール

子どもほっとダイヤル (通話料無料)

Tel 0800-200-2555

毎日13:00～21:00 (年末年始は休み)

チャイルドライン (通話料無料)

Tel 0120-99-7777

毎日16:00～21:00 (年末年始は休み)



DV・性暴力被害などの相談

★みえ性暴力被害者支援センター「よりこ」
Tel 059-253-4115 または #8891
10:00～16:00 (土日祝日、年末年始除く)

★三重県「DV・妊娠SOS・性暴力」
相談 (LINEによる相談)
QRコードから友だち登録して相談



令和4年2月 三重県教育委員会

誰かにうちあけてみてほしい



いろんな人がいて
いろんな考えもあって
相性もあるよ
あきらめないで

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？

いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



水分補給



こまめにね

マスク着用必須＝命を守る行動ではありません



こんな場面はマスクを外してもいいですよ！！

- ・体育の授業
- ・運動部活動の部活中
- ・徒歩や自転車での登下校時

(できるだけ距離を開けましょう。)

- ・人と離れているとき (2メートル以上)
- ・話をしていないとき