



# ほけんだより6月

県立出雲崎高等学校  
保健室  
令和7年6月6日

6月に入りました。真夏並みに気温が高くなる日もあれば、雨が降って肌寒い日もあり、服を選ぶのが難しいですね。パーカーやカーディガンなど、気温に合わせてすぐに着脱できるものを一枚用意しておくことをおすすめします。

また、月末にはスポーツ大会が予定されています。今から体調を整え、当日に全力が出せるように備えておきましょう。



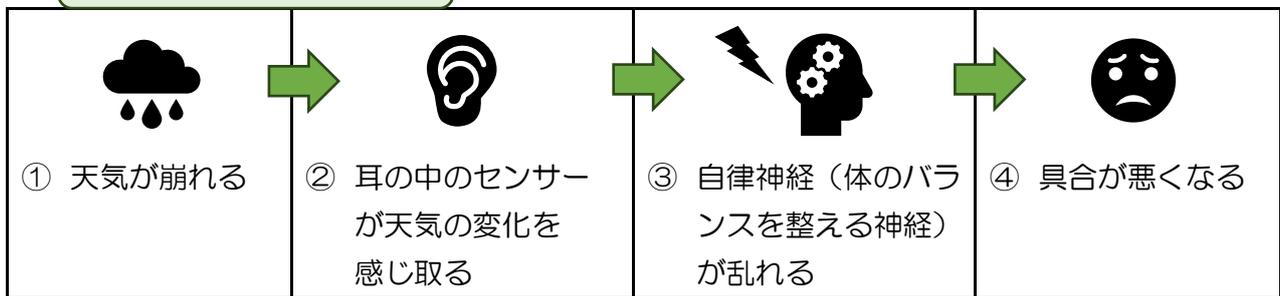
## もしかして「<sup>きしょうびょう</sup>気象病」?



なぜか雨が降ると具合が悪くなる…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、寒暖差や気圧の変化によって起こる体調不良の総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には「気象病」が起こりやすいと言われています。

### 気象病のメカニズム



### 気象病チェックリスト

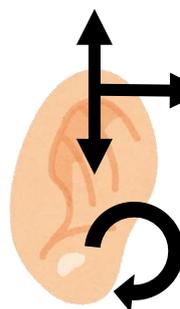
**チェック** ✓ 天気が悪い日にこんな症状があったら要注意！

- 頭痛       めまい
- 眠気       吐き気
- 関節痛    肩がこる
- 体がだるい
- 気分が落ち込む など

### 気象病対策に「耳のマッサージ」

耳の周りの血液の流れが悪いと、耳の中のセンサーが過敏になり、気象病が起こりやすくなります。

「気象病かも？」と思ったら、耳のマッサージをして、耳の周りの血行を良くしましょう。



耳を軽くつまみ、  
上・下・横に軽く引っ張る。

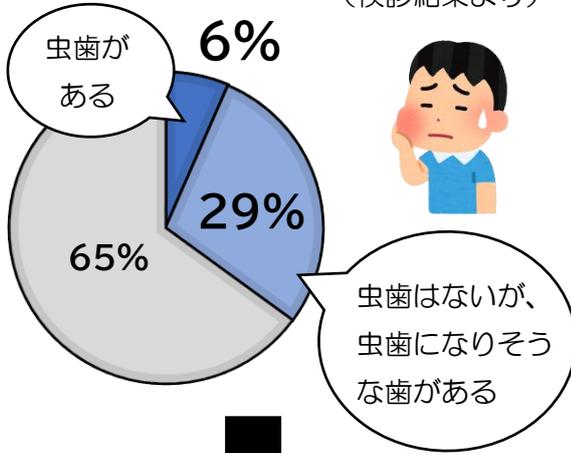
後ろ方向に  
ゆっくりと回す。

# 歯のはなし

☆ 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です ☆

## 出雲崎高校の歯の様子

(検診結果より)



- ・約**3人に1人**に、虫歯または虫歯になりそうな歯があります。
- ・虫歯はなくても、**歯垢の付着**や**歯肉炎**がみられる人もいました。

## 健康な歯をつくるために

- ① 虫歯や歯肉炎になりやすいところを重点的に磨きましょう



- ② 定期的に歯医者さんに行きましょう



痛いところがなくても、虫歯や歯肉炎が進行しているかもしれません！  
クリーニングや歯石取りをしてもらうのもおすすめです。

1年次女子生徒の皆さんへ

## HPV ワクチンについて



子宮頸がんなどの発症の原因となる**ヒトパピローマウイルス (HPV)**の一部の感染を防ぐことができるワクチンがあります。まだ受けていない人で、接種を希望する場合は、保護者の方に相談してみましょう。

公費(原則自己負担なし)で受けられるのは来年の**3月末**までです！

そのためには、今年の**9月**までに接種を始めることを検討してください。

1回目 2回目 3回目

接種完了まで約半年かかります

## 廊下は走らない！

授業に遅れそうになり、廊下を猛ダッシュしている人はいませんか？ 廊下を走ると、転んで頭を打ったり、他の人とぶつかったりして非常に危険です。

特にこれからの時期は湿度が高くなり、新館や保健室前付近の廊下が湿って滑りやすくなります。

時間にゆとりをもって行動し、けがを防ぎましょう。

あぶない

