

明日から6月です。梅雨の時期に入りますね。頭痛や寒暖差によって体調を崩しやすくなるのがこの6月です。また、夏に向けて暑くなってきています。こまめに水分・塩分補給をしながら体調に気を付けながら過ごしていきましょう！

トピック1

6/3(土)は 体育祭!!

体育祭前日・当日に向けて

- ・睡眠・食事を十分にとり、体調を整えましょう
- ・体調不良の場合には無理はせずに休養しましょう
- ・水分、塩分補給をこまめにしましょう
- ・自動販売機が売り切れの場合もあります。自宅から多めに水分を持ってきましょう
- ・ケガ防止のため、手足の爪を切りましょう
- ・準備運動を必ずしましょう

体調を整えて
体育祭に挑もう！



ケガをした時はどうする？

すり傷

流水で洗いきれいにしましょう。その後、絆創膏やガーゼで傷を保護します。



捻挫、打撲、突き指

安静にしてすぐに冷やしましょう！

後で…と思ってそのままにしておくとう腫れがひどくなってしまう。重症の場合には医療機関へ行きましょう。

鼻血

キーゼルバッハ部位の小鼻(鼻下半分1/3)を押え軽く下を向きます。止まるまで鼻を押えます。

※上を向くと血が喉にいつてしまい気持ち悪くなってしまいます。

ポイント!

- ◎冷却は約15~20分が目安です。感覚が鈍くなってきたら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。
- ◎圧迫は強さの加減が大切です。例えば患部が手の場合、それより先の指の間隔や皮膚、爪の色をチェック!しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。
- ◎ケガをした場合には、自分自身でケガの状態をよく観察することが大切です。痛みが強くなったり、腫れなどがある場合には医療機関へ受診しましょう!

応急処置の基本 「RICE」

Rest (安静)

患部を動かさず体重がかからないように楽な姿勢で休みます

Icing (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。

トピック2



その症状

気象病(天気痛) かもしれません



最近は曇りや雨の日が続き、パツとしない天気模様ですね。そんな天候によって気温や気圧が大きく変化するとき体調を崩してしまう人が多くいます。天気の変化は健康に大きな影響を与えるのです。

「気象病」チェックリスト

- よく耳鳴りがする
- 雨が降る前は眠かったりめまいがしたりする
- 肩がこりやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 運動不足だと感じる
- 乗り物酔いしやすい
- ストレスが多い生活をしている
- なんとなく雨が降りそうとわかる
- 天気によって気分が浮き沈みする
- 偏頭痛もちで悩んでいる

10項目のうち **5個以上** 当てはまると気象病の可能性が高く、**3~4個** だと気象病の予備軍となります。

主な症状として…

頭痛・めまい・関節の痛み・目頭の痛み・吐き気・倦怠感・気分の落ち込み

などがあげられます。受診をしても「原因がわからない」とされ、気象病・天気痛による体調不調と考えられます。思い当たる人も多いのではないのでしょうか。

気象病を軽減する耳のマッサージ

くるくる耳マッサージ①



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っ張る

くるくる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

くるくる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

くるくる耳マッサージ④



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

愛知医科大学客員教授 佐藤純氏監修

「今日ちょっと調子が悪いな」「なんか天気が崩れそうだな」「頭痛がしそうだな」と思ったときにこのマッサージを行うと少し楽になるかもしれません。

2,3分のできるので、調子が悪いと感じたら行いましょう。

あまり力を入れすぎて痛くなってしまうと逆効果なので「イタ気持ち良い」くらいの力加減で行いましょう

参考：NHK 首都圏ナビ「気象病」頭痛 めまい けん怠感 動画で見る症状を和らげる方法

トピック3

6月は歯と口の健康習慣です！

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。4月に行われた健康診断の結果で「むし歯」や「要注意の歯」があるとされた人は、この機会に歯科医院を受診しましょう！



1本1本
丁寧に磨こう



甘いものを食べ
過ぎないように



よく噛んで
食べよう



歯科医院で
定期検診を受けるのも
GOOD!