

ほけんだより7月号

鬱陶しい天気が続いています。体調を崩す人も少なくありません。先月号では「こころのおはなし」で梅雨シーズンの体調管理について書きましたが、今月は対策も含めて、もう少し詳しく紹介します。

きしょうびょう

気象病になってませんか！？

- 「雨の日は頭が痛くなる」「台風が近づくとぜんそくの発作が出る」
- 「梅雨時にめまいや耳鳴りがする」
- 「気持ちが沈む」

これらは天気によって引き起こされる「気象病」と呼ばれます。主に気圧が低下する時に不調を感じます。

気象病を予防しよう！くるくる耳マッサージ

- ① 耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張る
- ② 軽く引っ張りながら、後ろにゆっくり5回まわす
- ③ 耳を包むように折り曲げ、5秒キープ
- ④ 耳全体を手のひらで覆って、ゆっくり円を描くように後ろに5回まわす

こんなアプリも

アプリ「頭痛ーる」は、気圧の変化が分かったり、気圧が大きく変化するときに注意のメッセージも表示されます。気象病が出る心構えをしたり、薬を飲むタイミングを考えるのに役立ちます。



どく 毒をもつ虫に気をつけて

暑くなると虫たちも活動的になってきます。毒のある虫を見つけても、絶対に触らないでください。

セアカゴケグモ

- 黒または、濃い茶色の体。
- 背中に赤い模様がある。
- 和歌山市内でもいたるところ、また和歌山特にも生息しています。本校では業者による消毒を行っています。

ちょっとひと息…こころのおはなし



娘(年長)の言葉遣いが…悪いんです。「知らんわ!」「分かるわけないやん」「だってよ〜!(以下、言い訳が続く)」もう思春期の反抗期がやってきたのかと思うくらい、こちらをイライラさせる言葉を言っているのめです。娘と私、二人の時は怒鳴りたくなるのを我慢して、「そんな言い方されたら悲しい(怒りたい気持ちになる)。〇〇って言い直して。」といったやり取りをしますが、夫がいる時はややくわしい。「(夫)何が「だって、だー!」「(夫)なんで怒られてるのか分かるかー!?!」「(娘)わからん…」「(夫)わからんのかー!!」いや…そんないきなり怒鳴られたら、そりゃあ何で怒られてるのかホンマに分らんやろ…と思いつつ、夫がキレて立ち去るのを待つ私。そして娘には、「パパが怒った理由は…」と後で説明し直す。面倒くさくて仕方ないです…。上の記事のように、自分も低気圧が来る前は頭痛がするので、気分も鬱陶しい上に、このややくわしいやり取り。耳マッサージで乗り切るしかないですね。