



# 相談室だより

令和6年7月1日  
三芳町立三芳東中学校  
さわやか相談室 No.04



## 七夕に願いをこめて。夏休みまで頑張ろう！

カレンダーも、もう半分が過ぎて7月。夏休みまで3週間を切りました。月日の経つのは本当に早〜い！さて、昼休みの相談室利用へのご協力、ありがとうございます。相談したい人と遊びたい人、うまく棲み分けが出来てきたので、このまま自由解放日を火曜・金曜でやっていきます。来た人みんなが「相談室利用のきまり」を守って居心地良く過ごせるよう、引き続きよろしくお祈いします。

7月7日は七夕(たなばた)ですね。笹飾りを作る予定なので、よかったらお願いを書きに来てください。そして夏休みには自由な時間を使って、その願いを叶えるためにチャレンジしてね。応援しています！

すてらと相談室は、月曜から金曜の毎日開室しています。すてらは1時間目から4時間目、相談室は基本的に3時間目から6時間目です。それ以外の時間は、学年の先生に相談して使ってください。

また、毎週木曜日にスクールカウンセラー(SC)の〇〇〇〇先生、11日(木)にはスクールソーシャルワーカー(SSW)の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。

### 〇隣の人の気持ちを知ろう③

今回のテーマは、「**気象病(天気痛)**」です。天気が悪いときや急激に変化するとき、身体に不調を感じたことがありますか。みなさんのような10代の子どもや高齢者に多いそうです。

**特性**：天候によって頭痛 だるさ めまい 関節痛 肩こり 腹痛 気分の落ち込み 眠気 イライラなどの症状が引き起こされる。季節の変わり目、台風シーズン、天気が悪くなる2、3日前、天気回復時、に起きやすい。

**原因**：空気の圧力(=気圧)の急激な変化を耳の鼓膜の奥にある内耳が感じ取り、何らかの理由で神経が過剰に反応してしまい、自律神経のバランスが崩れて症状が出る。寒暖差を原因とする場合もあるが、最終的に自律神経のバランスが崩れるという点では同じ。このように「気象病」も前回の「起立性調節障害」と同様に自律神経の機能不全を原因とする病気である。

**予防法**：朝食をしっかりと、朝起きて散歩するなど定期的に運動する。睡眠の質を上げる。ストレスをためすぎない。腸内環境を整える(食物繊維、発酵食品や乳製品を取る)など。また、季節の変化に早く対応できるように、エアコンの効いた室内にいるばかりでなく、外に出て暑さ寒さに身体を慣らし、自律神経を鍛えることが予防につながる。

**対処法**：耳のマッサージ…耳をつまんで上下横にひっぱったり回したり、耳を塞ぐように折り曲げてキープしたり、耳全体を手で覆ってゆっくり回したりする。内耳への刺激をやわらげ保護する「**天気痛用耳栓**」もある。

「**気象病対策アプリ**」の活用…体調の崩れるタイミングを予測して予定を決めたり、「今日は早めに寝てしまおう」「体調回復までもう少しだ」など前向きに考えたりできるので有効。

もしかして自分は気象病かな、と思った人は、ネガティブにならずに原因をよく知り、自分の症状とうまく付き合っ、生活を工夫しながら乗り越えてくださいね。

参照：低気圧や寒暖差が不調の原因！？地味にしんどい「気象病」の対処法 佐藤 純(気象病外来医)

