



2025年6月
初芝富田林高等学校校室
初芝富田林中学校校室
保健



紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって色が変わります。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色になります。土から取り込むものによって、変化が起こるそうです。人間の場合、色は変わったりはしませんが、育つ環境によって変化が起こるのは同じです。勉強や友人・家庭内などで困った時、環境を見直してみてください。良い変化が訪れるかもしれませんね。



日	検査項目	対象者
6/4(水)	耳鼻咽喉科検診	中1・高1(高入生)
6月～	色覚検査	中1・高1(高入生)対象者のみ

今年度の定期健康診断も少しずつ終わりに近づいてきました。受診が必要な人は、医療機関を受診し、報告書を保健室まで提出してください。



結果は他の人とではなく
前の自分と比べよう

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べてくなってしまうがちです。しかし成長のペースには個人差があります。周りとの差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比較しましょう。

結果によって食事や睡眠、目を休める時間など、生活を見直すきっかけにしてくださいね。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…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、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ
などをする



好きな音楽や香りなどで
リラックスする



湯船に浸かって
体を温める



体調が悪い時や保健室を利用した日は保護者の方に相談し自分の身体の様子を伝えましょう。病院受診が必要な場合は早期受診を心掛けてください。