



梅雨の花と言えば、あじさいを思い浮かべる人も多いと思います。あじさいの英語名は「ハイドラ
ンジア」、「水の器」という意味で、たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。小さな花が集
まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でもさわやかな気持ちになれ
ると思います♪

健康診断も残り、歯科検診（1，3年生）と耳鼻科検診（1年生+対象者のみ）になりました。欠
席をすることのないように、体調管理をしていきましょうね。



もしかして「^{きしょうびょう}気象病」かも・・・？

気象病とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言います。正式
な病名ではなく、一般的にもそれほど知られてはいません。

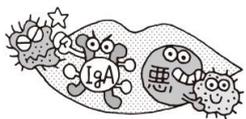
くもりや雨の日は、頭痛を訴えて保健室に来る生徒が多いです。「天気が悪いとき頭痛くなるっ
ちゃん」と、自覚し自己管理できている人もいれば、そうでない人もいます。病院を受診したり、内服
したり、高校生のうちから自己管理ができるようになりましょう。

^{きしょうびょう}気象病の症状

- ・頭痛
- ・全身のだるさ
- ・肩こり
- ・首こり
- ・めまい
- ・低血圧
- ・朝、起きられない
- ・動悸
- ・抑うつ状態
- ・不安感
- ・目のかゆみ
- ・鼻水
- ・喘息など

当てはまる症状はないですか？

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を
狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中
の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い
細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌
やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い
細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につ
ながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです