



6月に入り、梅雨を迎えます。先日は雨で延期が心配された運動会が無事に開催されました。保健室来室者なんと「0」で終え、子どもたちのがんばりを最初から最後まで見守ることができました。勝って嬉しい気持ち、負けて悔しい気持ち…感じた気持ちは様々ですが、どれも全力を出したからこそ味わうことのできる感情だと思います。たくさんの感動をありがとう！

さて、湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、最も体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、心は晴れやかに過ごしていきたいです。

ほけんもくひょう  
**保健目標**

## 歯を大切にしよう

**歯科検診がありました！**  
東小学校全校で  
**81本のむし歯が見つかりました**



### ～学校歯科医 水野先生より～

永久歯（おとなの歯）のむし歯の数は少ないですね。ですが…、歯に汚れがついている人がたくさんいます！そのため、歯肉に影響が出ている人が見られます。「今は大丈夫」と思っても、このままでは大人になって影響がでてきてしまいます。小学生のうちから、しっかり歯をみがく習慣を身に付けましょう。

全員に歯科健診の結果のお知らせを配布しました。必ずおうちの人と結果と一緒に確認し、「歯や口の健康」について話し合う機会にしてほしいです。検診の結果、「受診の必要がある人」に○がついていた人は、速やかに歯科医院を受診しましょう。なお、歯科検診時にお休みをしていた人は必ず6/28（金）までに受診し、結果を学校に提出してください。

## 歯の健康のために大切なこと

ほんほん  
1本1本  
ていねいにみがく

あま  
甘いものは  
ひかえめにする

よくかむ  
（唾液を増やす）

しかいん  
歯科医院で  
定期検診を受ける

## 歯をみがいたあと、歯ブラシは…

流水でこすり洗いをする

風通しのいいところで、  
ブラシ部分を上にしておく

保護者の方へ  
1・3・5年生は今後、歯科衛生士さんを招いて、正しい歯みがきの授業を行う予定です。  
★手鏡の準備をお願いします。

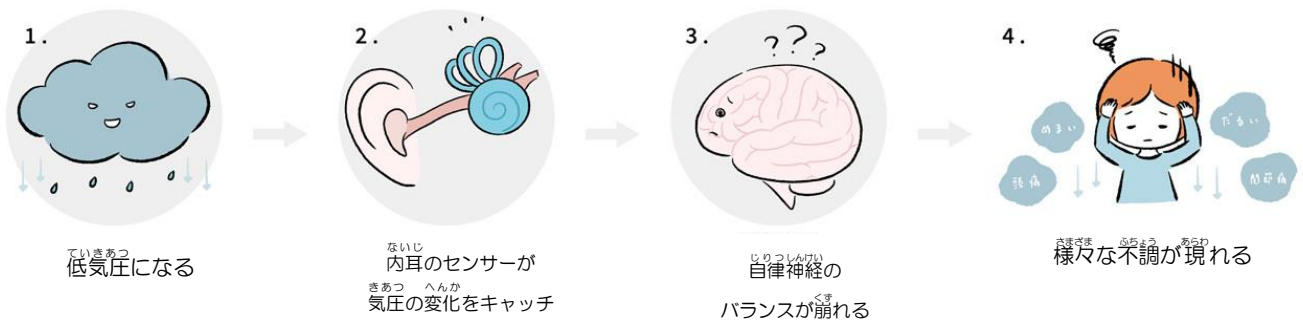
# ずっとう ふちょう その頭痛や不調...



## てんきつう もしかしたら**天気痛**かもしれません！！

天気てんきが良くない日よや、季節きせつの変わり目めになると頭あたまが痛いたくなったり、めまいめまいが起きおきたりして保健室ほけんしつに来きる人がいます。それらは気象きしょう要素ようそに影響えいきょうを受ける「天気痛てんきつう」の可能性かのうせいがあります。また、天候てんこうや時間じかん～日単位ひたんいでの気温きおんや気圧きあつ・湿度しつどなどの気象条件きしょうじょうけんの変化へんかが、痛みに限らず症状しょうじょうの変化へんかの引き金ひきかねになる疾患しっかんを「気象病きしょうびょう」といいます。

「天気痛てんきつう」は、耳みみの奥おくにある内耳ないじのセンサーきあつが気圧へんかの変化かんちを感知さいする際に過剰かじょうに反応はんのうし、それによつて自律神経じりつしんけいのバランスみだが乱げんいんれることが原因さまざまで様々な不調ふちょうを引き起ひこしていると言われていおいます。



そこで今回は、これから迎むかえる梅雨つゆの時期じきを少しでも快適すこに過かいてきごせるよう、耳みみのマッサージ法ほうを紹介しょうかいしたいと思います。おうちの人おもとやっひとてみてね。



### ★くるくる耳マッサージ



1. 両耳りょうみみの上部じょうぶを軽くつまみ、5秒間ごびょうかん、上に引っ張ひる。同様に、「真ん中まんなかを軽くつまんで横よこに」、「下部したぶを軽くつまんで下したに」、各5秒間ごびょうかん引っ張ひる。



2. 両耳りょうみみの真ん中まんなかを軽くつまみ、横よこに引っ張ひり、そのまま耳みみを前まへから後あとろにゆっくりに大きく5回ごかいまわす。



3. 両耳りょうみみを包つつむように曲まげて、5秒間ごびょうかんキープする。



4. 両耳りょうみみを手ての平へいで覆おい、円えんを描えくように前まへから後あとろにゆっくりに5回ごかいまわす。

