



浜岡東小学校
保健室



6月に入り、梅雨を迎えます。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。水筒持参、熱中症対策等のご協力をお願いします。



ほけんもくひょう
保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



みなさんは、毎日きちんと歯を磨いていますか？6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。学校では朝の時間を使って歯の大切さについて学びました。

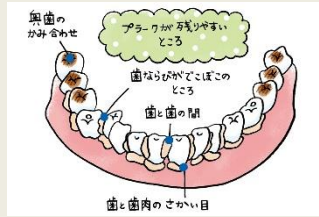
みなさんの歯を健康に保つために…

は けさき
歯ブラシの毛先は



は ひょうめん
歯の表面に当たるように

しこう
プラーク（歯垢）が
のこ 残りやすいところは



ここ！

しにくえん ししゅうえん
歯肉炎（歯周炎）は



は いしや たいせつ
歯医者でみてもらうのが大切

た は
「食べたら歯みがき！」で



むし歯や歯肉炎を防ごう

＼おうちの人とやってみよう！ ペアペア歯みがき／

おうちの人と一緒に歯をみがいてみよう。寝る前に歯をみがいたら右側の大きな歯のイラストに色を塗ってね。ペアの人は、お子さんの年齢に合わせて仕上げ磨き、チェックをしてあげてください。できたら左の歯のイラストに色を塗ってください。よろしくお願いします。

6/4（水）	6/5（木）	6/6（金）	6/7（土）
<ペアの人>	<ペアの人>	<ペアの人>	<ペアの人>

6/8（日）	6/9（月）	6/10（火）
<ペアの人>	<ペアの人>	<ペアの人>



※チャレンジできた人はりな先生に提出してね！

ずっとう ふちょう その頭痛や不調...



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くる人ひとがいます。それらは気象要素きしょう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。

「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が気圧きあつの変化へんかを感知かんちする際に過剰さいに反応かじょうし、それによっいて自律神経じりつしんけいのバランスが乱みだれることが原因げんいんで様々な不調ふちょうを引き起こひき起こしていると言いわれています。

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。おうちの人ひととやってみてね。



★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、上に引っ張ひく。同様に、「真ん中まんなかを軽くつまんで横よこに」、「下部かぶを軽くつまんで下に」、各5秒間ごびょうかん引っ張ひく。



2. 両耳りょうみみの真ん中まんなかを軽くつまみ、横よこに引っ張ひき、そのまま耳みみを前から後ろうしろにゆっくり大きく5回ごかいまわす。



3. 両耳りょうみみを包むように曲まげて、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ほい、円えんを描えくように前から後ろうしろにゆっくり5回ごかいまわす。



本格的な夏なつがくる前に、暑熱順化しよねつじゆんかのすすめ

毎日まいにち少しずつ1～2週間しゅうかんつづけると、からだ暑あつさに慣なれてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動うんどうをして汗あせをかく。



お風呂はシャワーで済すませず汗あせをかくまで湯船ゆふねにつかる。



汗あせをかいたら十分な水分じゆうぶん すいぶんと適度てきどな塩分えんぶんを補給ほきゆうする。

今のうちから暑あつさに慣なれて、熱中症ねつちゆうしやうを予防よぼうしよう！