



# のびのび

令和4年 6月15日

豊松小 保健だより

No. 3

雨や曇りの日が続き、梅雨らしい季節になってきました。天気の悪い日は低気圧が近づく影響で、頭痛やだるさなどの体調不良が起こることがあります。今週から水泳の授業が始まったので、十分な睡眠と、栄養バランスのよい食事をとつて体の調子を整えましょう。



**6月の保健目標**　**歯を大切にしよう！**

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。そこで、6月6日から9日までの4日間に「歯みがきチェック週間」を行いました。健康委員が、感染症予防に気をつけた「歯みがきのきまりポスター」を作成しました。また、歯みがきの時間には、健康委員が作成した「歯みがきのワンポイントレッスン動画」を見ながら歯みがきをしました。これからも健康な歯と口を守つていけるように上手な歯みがきをしていきましょう！

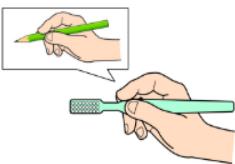
(歯みがきの様子)

(動画を撮影する健康委員)



歯みがきの  
4つのポイント

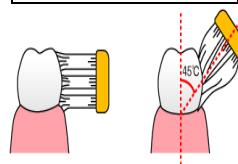
えんぴつもち



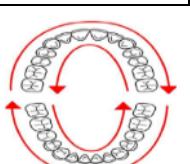
こちょこちょみがき



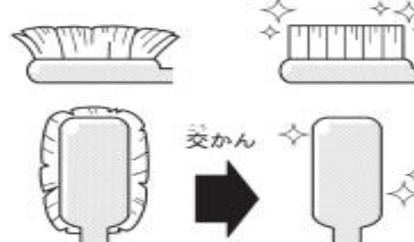
ぴったんこみがき



おとなりみがき



ハブラシを後ろから見たとき  
に、毛先が見えていたら、交換す  
る時期です。自分のハブラシをチ  
エックしてみましょう。



鏡を見ながら歯みがきをする  
と意しきしてみがけますよ！



# 梅雨の時期も元気に過ごそう

天気の悪い日や季節の変わり目に体調を崩しやすい人はいませんか？実は、天気の変化は私たちの体調に大きな影響を与えています。自分の体について、下の項目に当てはまるかチェックしてみましょう。

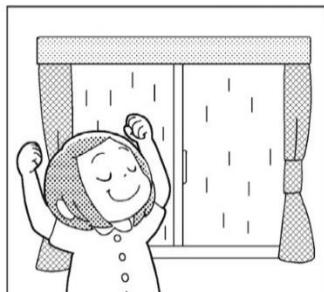
- 雨が降る前に、頭が痛くなる
- 雨が降る前に、眠気やめまいを感じる
- 天気が悪くなると気分が落ち込みやすい
- 乗り物酔いをしやすい
- よく耳鳴りがする
- 片頭痛もちである



当てはまる数が多いほど、天気の変化によって体調を崩しやすい可能性があります。心配な人や症状がある人は、先生やおうちの人に相談してくださいね。体調が悪いときは無理をせずに体を休めましょう。



## 【予防1】規則正しい生活を送りましょう。



雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかり食べてトイレに行き、体の調子を整えます。となります。



夜ふかせずに十分な睡眠を

ねる1時間前までにゲームやスマホなどの使用をやめると、ぐっすりねむることができます。

## 【予防2】耳のマッサージをやってみましょう。

- ①両耳を軽くつまんで上に5秒引っぱります
- ②横に5秒引っぱります
- ③下に5秒引っぱります



耳まわりの血流をよくすることで、頭痛やめまいが起こりにくくなります。天気が悪くて体調が崩れそうなときにやってみてください。

- ④耳を横に引っぱりながら後ろに5回まわします
- ⑤両耳を包むように曲げて5秒キープ
- ⑥手のひらで耳全体をおおい、円を描くように後ろにゆっくり5回まわします



日頃は、学校の保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。片頭痛や生理痛などの症状で薬の服用が必要となる場合は、連絡帳などでお知らせしていただき、子どもに持たせてください。よろしくお願ひいたします。