



# 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。天気の良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とって体の調子を整えましょう。



## 6月の保健目標は「歯を大切にしよう！」

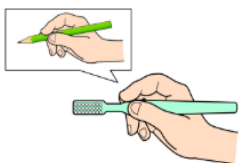
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。そこで、6月6日から9日までの4日間に「歯みがきチェック週間」を行いました。健康委員が、感染症予防に気をつけた「歯みがきのきまりポスター」を作成しました。また、歯みがきの時には、健康委員が作成した「歯みがきのワンポイントレッスン動画」を見ながら歯みがきをしました。これからは健康な歯と口を守っていきけるように上手な歯みがきをしていきましょう！

(歯みがきの様子)

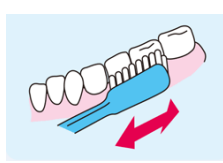
(動画を撮影する健康委員)



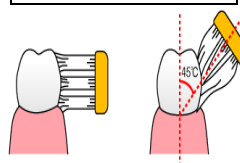
### 歯みがきの4つのポイント



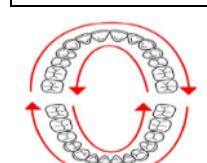
えんぴつのようにして持つ



1～2本の歯をこまかくみがく



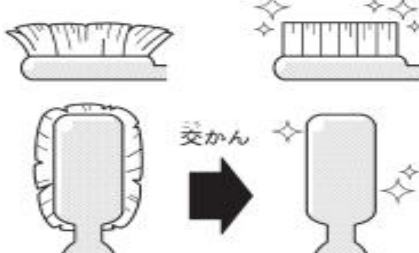
歯にハブラシをぴったり当てる



おく歯から順番にみがく



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ェックしてみましょう。



鏡を見ながら歯みがきをする  
と意識してみがけますよ！





# 梅雨の時期も元気に過ごそう

天気<sup>てんき</sup>の悪い<sup>わる</sup>日<sup>ひ</sup>や季節<sup>きせつ</sup>の変わり目<sup>か</sup>に体調<sup>たいちょう</sup>を崩<sup>くず</sup>しやすい人<sup>ひと</sup>はいませんか？実は、天気<sup>てんき</sup>の変化<sup>へんか</sup>は私<sup>わたし</sup>たちの体調<sup>たいちょう</sup>に大きな影響<sup>えいきょう</sup>を与<sup>あた</sup>えています。自分<sup>じぶん</sup>の体<sup>からだ</sup>について、下<sup>した</sup>の項目<sup>こうむく</sup>に当てはまるかチェック<sup>あ</sup>ててみましょう。

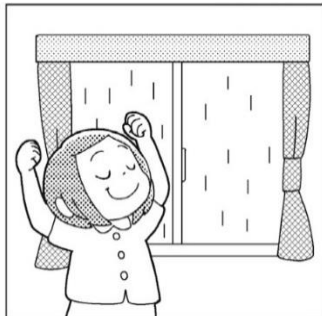
- ☐ 雨が降る前に、頭<sup>あたま</sup>が痛<sup>いた</sup>くなる
- ☐ 雨が降る前に、眠気<sup>ねむけ</sup>やめまい<sup>めまい</sup>を感じる
- ☐ 天気<sup>てんき</sup>が悪<sup>わる</sup>くなると気分<sup>きぶん</sup>が落ち込み<sup>お</sup>やすい
- ☐ 乗り物<sup>の</sup>よいをし<sup>もの</sup>やすい
- ☐ よく耳鳴り<sup>みみ</sup>がする
- ☐ 片頭痛<sup>へんづつう</sup>もちである



あてはまる数<sup>かず</sup>が多いほど、天気<sup>てんき</sup>の変化<sup>へんか</sup>によって体調<sup>たいちょう</sup>を崩<sup>くず</sup>しやすい可能性<sup>かのうせい</sup>があります。心配<sup>しんぱい</sup>な人<sup>ひと</sup>や症状<sup>しょうじょう</sup>がある人<sup>ひと</sup>は、先生<sup>せんせい</sup>やおうちの人<sup>ひと</sup>に相談<sup>そうだん</sup>してくださいね。体調<sup>たいちょう</sup>が悪<sup>わる</sup>いときは無理<sup>むり</sup>をせず<sup>からだ</sup>に体を休<sup>やす</sup>めましょう。



**【予防1】** 規則<sup>きそく</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>を送<sup>おく</sup>りましょう。



雨<sup>あめ</sup>の日<sup>ひ</sup>も明る<sup>あか</sup>いところ<sup>ところ</sup>で朝<sup>あさ</sup>の光<sup>ひかり</sup>を浴<sup>あび</sup>びて体<sup>からだ</sup>を目覚<sup>め</sup>めさせます。



朝食<sup>ちやうしやく</sup>をしっか<sup>し</sup>り食<sup>た</sup>べてトイレ<sup>ていれ</sup>に行<sup>い</sup>き、体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととめ</sup>えます。とりま



夜<sup>よ</sup>ふかしせず<sup>じゆうふん</sup>に十分<sup>じゅうぶん</sup>な睡眠<sup>すいみん</sup>をとります。

ねる1時間<sup>じかん</sup>前<sup>まえ</sup>までにゲーム<sup>ゲーム</sup>やスマホ<sup>スマホ</sup>などの使用<sup>しよう</sup>をやめると、ぐっすりねむることができます。

**【予防2】** 耳<sup>みみ</sup>のマッサージ<sup>マッサージ</sup>をやってみましょう。

- ① 両耳<sup>りやうみみ</sup>を軽く<sup>かる</sup>つまんで上<sup>うへ</sup>に5秒<sup>びようび</sup>引<sup>ひ</sup>っぱります
- ② 横<sup>よこ</sup>に5秒<sup>びようび</sup>引<sup>ひ</sup>っぱります
- ③ 下<sup>した</sup>に5秒<sup>びようび</sup>引<sup>ひ</sup>っぱります



耳<sup>みみ</sup>まわりの血<sup>け</sup>流<sup>りゅう</sup>をよくすることとで、頭痛<sup>づつう</sup>やめまい<sup>めまい</sup>が起<sup>お</sup>こりにくくなります。天気<sup>てんき</sup>が悪<sup>わる</sup>くて体調<sup>たいちょう</sup>が崩<sup>くず</sup>れそうなとき<sup>とき</sup>にやってみてください。

**【保護者の皆様】**

日頃<sup>ひごと</sup>は、学校<sup>がっこう</sup>の保健活動<sup>ほけん</sup>にご協力<sup>きょうりやく</sup>いただきまして、ありがとうございます。片頭痛<sup>かたづつう</sup>や生理痛<sup>しりゅう</sup>などの症状<sup>しょうじょう</sup>で薬<sup>くすり</sup>の服用<sup>ふくよう</sup>が必要<sup>ひつやう</sup>となる場合は、連絡帳<sup>れんらくちよう</sup>などでお知らせ<sup>しらせ</sup>していただき、子どもに持<sup>も</sup>たせてください。よろしくお願<sup>ねが</sup>いいたします。

- ④ 耳<sup>みみ</sup>を横<sup>よこ</sup>に引<sup>ひ</sup>っぱりながら後<sup>うしろ</sup>ろに5回<sup>かい</sup>まわします
- ⑤ 両耳<sup>りやうみみ</sup>を包<sup>つつ</sup>むように曲<sup>ま</sup>げて5秒<sup>びよう</sup>キープ
- ⑥ 手<sup>て</sup>のひらで耳<sup>みみ</sup>全体<sup>みみぜんたい</sup>をおおひ、円<sup>えん</sup>を描<sup>か</sup>くように後<sup>うしろ</sup>ろに5回<sup>かい</sup>ゆっくりまわします

