

ほけんだより 6月

2025.6.6 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

6/4～10は歯と口の健康週間です

歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯やC O(むし歯の可能性の歯)がある人、歯垢の付着など、受診をした方が良い状態の人には受診の勧めを配布します。もらったら早めに受診してください。異常がなかった人は、これからも歯と口の健康が保てるよう、丁寧な歯みがきを行ってください。

◎8020 運動：厚生労働省と日本歯科医師会が推奨している「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられなくなったり、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



**給食後も
歯みがきをしよう**

知っていますか、気象病



気象病とは

「気象病」とは、気温や気圧の変化で起こる、頭痛やめまい、吐き気などのさまざまな症状の総称です。雨が降る前や台風が来る前、季節の変わり目などに起こりやすいといわれています。

原因

原因は、**自律神経の乱れ**です。耳の中にある気圧センサーが、天気の変化により乱れることが、自律神経の乱れにつながります。

対策

◎自律神経を整える

自律神経を整えるためには、規則正しい生活習慣をおくることが大切です。特に、**睡眠の質が重要**となってきます。寝る前はスマホやゲームなどの明るい光を控え、ぐっすり眠る準備をしましょう。また、適度に運動習慣することも大切です。



◎マッサージで血行をよくする

- ① 耳をつまんで上・下・横に5秒ずつ引っ張る。
- ② 耳を軽く引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す。
- ③ 耳を包むように折り曲げて5秒間キープする。
- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向へ円を描くようにゆっくり5回まわす。



保護者のみなさまへ

4月から行っていた健康診断が、5月30日の眼科検診をもって終了しました。問診票の記入等、ご協力ありがとうございました。結果についてはもうしばらくお待ちください。また、欠席や遅刻等で検診を受けられなかったご家庭に、「受診のお願い」を配布しております。お忙しいとは思いますが、年に一度のお子さまの健康状態を知る機会です。受診をよろしくお願いいたします。