

保健だより6月号

令和8年6月16日

墨田区立文花中学校 保健室

暑くなったと思いきや、雨が降って急に気温が下がり毎日の服装選びが難しい日々が続いています。気温が上がり、じめじめとした環境では食中毒も心配されます。手洗いをしっかりと行い、体調管理をしましょう。

＊ ＊ 歯の役割は何？ ＊ ＊

勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

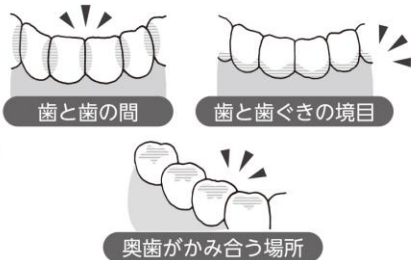
歯科健診で先生から「丁寧に歯を磨いてね」「歯肉が赤くなってしまっているよ」「歯石がついているよ」と声をかけられたみなさん、毎日の歯みがきはできていますか？ 受診が必要な人は早めに受診をしましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✧

保健室より

運動会が終わり、疲れがどっと出たのか頭痛やだるさでの来室が増えました。テストもあり、なかなか休めない中学生ですが、少しゆっくりすることで、また頑張る力が出ることもありますね。体調不良が続く人は、体調不良の原因を一緒に考え、元気に過ごすための行動を考えましょう。

「気象病(きしょうびょう)」って知ってる？

雨の日や天気が変わると、こんなことはありませんか？

- 頭が痛い
- だるい・やる気が出ない
- めまいがする
- 古傷が痛む

👉 それ、「気象病」かもしれません！

正確には、「気象病」という病名はありませんが、気圧・気温・湿度の変化によって、体のバランス（自律神経）が乱れて起こる不調のことを指します。

✅ 今日からできる対策



規則正しい生活

同じ時間に寝る・起きる
朝ごはんをしっかり食べる



耳の周りや首の後ろを温める

太い血管と自律神経が集中している首の部分の温めることで、副交感神経が優位になり、全身のリラックス効果が高まる。



使うと効果的なもの

湯たんぽ

カバーで包み、衣服の上から当てる

蒸しタオル

水に濡らして固く絞ったタオルを電子レンジ(500W1分程度)で加熱。
ポリ袋に入れて乾いたタオルで包む。

使い捨てカイロ

必ず下着や衣服の上に貼る。

低温やけどを引き起こす可能性もあるため、1回あたり15～20分程度を目安に使用する。



耳のストレッチ

気象病と耳は関係が深い！耳の血流を改善するケアを取り入れると効果的。

①まずは優しく引っばる

両耳の「上・真ん中・下」を順番に軽くつまんで、それぞれ5秒ずつ、じわーっと引っばる。



②くるくる回す

耳の真ん中を軽くつまんだまま、後ろに向かってゆっくり5回、大きく円を描くように回そう。呼吸を止めないように、息を吐きながら回すのがコツ。

③パタンと折りたたむ

耳の上下をつまんで、パタンと半分に折りたたむ。餃子みたいな形にして、そのまま5秒キープ。

パツと離すと血流がドツと巡る。



④手のひらで温めて、深呼吸

最後に、両手のひらで耳全体を覆って、じんわり温めながら、「吸ってー吐いてー」とゆっくり深呼吸をして、ゆっくり手を離す。

※片頭痛の場合は、温めることは逆効果です。
注意しましょう。

「気象病」は決して「気のせい」や「怠け」ではありません。受診し、病院の先生に診ていただくこと、脳と自律神経をしっかりと休ませることで辛い時期を乗り越えましょう。