



# ほけんだより 6月

令和8年6月2日発行  
上尾市立原市南小学校  
No.3【さくら連絡網配信】

## 梅雨を吹き飛ばして、心と体を元気に・・・

5月初旬の心地よい風から一変、じめじめとした湿気を感じるようになりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい... そんな時こそ、生活リズムを見直し、整えることが大切です。しっかりご飯を食べる、たっぷり寝る、体を動かす、毎日の何気ない習慣にメリハリをつけて、6月も元気に過ごしましょう。

## 歯や口の健康について考える月間です



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

今年のスローガンは、『歯みがきは 体を守る 最前線』です。毎日のていねいな歯みがきは、お口をきれいに保つだけでなく、ウイルスや病気から体全体を守る最初の防衛線となります。正しい歯みがきで、一歩進んだ健康ケアを始めましょう。

**1** 歯ブラシは えんぴつ持ち

**2** 歯の1本1本を 小刻みにみがく

**3** 奥歯・裏側も 忘れずに

**4** かがみを見て 確認する

**正しい歯みがきのポイント**

## 歯科保健活動のご案内

本校では、6月を「歯と口の衛生月間」とし、歯科保健活動の重点月間としています。期間中、以下の取組を行います。ご家庭でご協力をいただくものもありますので、ご確認ください。

- 歯みがきタイムの動画指導
- 全国小学生歯みがき大会参加(5年)
- 歯みがきテスト6/16～23(ご家庭にて)
- フッ化物洗口スタート6/23～

## 保護者の方へ

5月20日実施した歯科健診の結果のお知らせを受診者全員に配付しています。

受診が必要な項目に○がついていた場合には、速やかに医療機関を受診してください。後日、受診状況の確認調査をさせていただきますので、治療期間が長くなる場合には、配付した黄色の用紙の下部を先にご提出ください。



# お天気が悪いと頭が痛い？ 「気象病(きしょうびょう)」を知ろう！

## 1. 気象病ってなんだろう？



天気による体の不調「気象病(きしょうびょう)」

雨が降りそうな時や台風の時に頭が痛くなったり、体がだるくなったりするのは、気圧(空気の重さ)の変化が原因です。



「気のせい」ではありません！

小学生の間でも、天気の影響で頭痛を感じる人は増えています。

## 2. どうして頭が痛くなるの？



耳の奥にある

「内耳(ないじ) センサー

耳の奥には、気圧の変化をキャッチするセンサーがあり、天気が崩れるときの急な気圧変化に反応します。



脳や神経がびっくりして混乱する

センサーが敏感に反応しすぎると、脳に刺激が伝わり、頭の血管が広がったり筋肉が痛んだりします。



疲れや寝不足の時は要注意

体が疲れていると、耳のセンサーがより敏感になりやすく、痛みを感じやすくなります。

## 3. 耳の血流をよくする「くるくる耳マッサージ」



### STEP 1: 引っぱる

両方の耳たぶをいっしょに、上・横・下へ5秒ずつ引っぱる。



### STEP 2: まわす

耳を横に引っぱりながら、後ろに向かってくるくと5回まわす。



### STEP 3: たたむ

耳をパタンと半分に折り曲げて、5秒間キープする。



### STEP 4: おおう

手のひらで耳全体をおおひ、後ろに向かって円を描くように5回まわす。

## 4. 痛くなってしまった時の過ごし方



静かで暗い場所で休もう

テレビ、タブレット、スマホの画面を見るのをやめて、光や音の刺激を減らす。



ズキズキするときは「冷やす」

おでこやこめかみを冷たいタオルで冷やすと、痛みがやわらぐことがある。



肩がこって重いときは「温める」

首や肩の筋肉がガチガチなときは、蒸しタオルなどで温めると楽になる。

## 5. おうちの方へのアドバイス



本当に痛いことを理解する

怠けではなく気圧の変化による痛みかも。否定せず、受診も検討してください。



「頭痛ダイアリー」をつけてみる

カレンダーに「痛む日」と「天気」をメモすると、痛みのパターンが見えて対策しやすくなります。



生活リズムを整える

「早寝・早起き・朝ごはん」と朝に太陽の光を浴びることが自律神経の安定につながります。

**⚠️ 注意:** 吐き気や激しい痛みがある場合は、すぐに病院を受診しましょう。