

Smile ~すまいる~



令和8年6月10日 no.3
江東区立第四砂町中学校
保健室



6月7日に関東地方の梅雨入りが発表されました。平年と同じで、昨年よりは16日遅い梅雨入りとなりましたが、ジメジメとしたこの季節、いつも以上に衛生面や食中毒、大雨による災害などに気を付けなければなりません。また梅雨の晴れ間は熱中症の危険性も高まります。暑熱順化という言葉を知ったことはあります。これは暑さに体を慣らして夏の暑さに耐えられる体をつくることです。以前は梅雨の間に暑さに慣れることができ、自然に順化していましたが、冷房を使用することが増えた今は、自分で積極的に順化しなくてはならなくなりました。暑熱順化は数日から2週間程度かかると言われています。本格的に暑くなる前から、ウォーキングやジョギング、サイクリングや少し汗をかくくらいの入浴などを始め、暑さに備えておきましょう。

6月4日～10日 歯と口の健康週間です。



低気圧 天気が寒くなると頭痛が... 怖いよ

気圧の変化を感じると耳の奥にある内耳。この内耳はセンサーのような役割をしていて脳の中核にある自律神経に気圧の变化を伝えています。自律神経は体調を正常に保つために呼吸や体温調整など、さまざまな機能をコントロールしていますが、この内耳のセンサーが敏感だと、わずかな気圧の変化でも脳に対して過敏に伝わり、不調につながるのです。

片頭痛

血管が拡張する
ことで起こる

<特徴>

- ・ズキンズキンと脈を打つような痛み。
- ・動くと痛みが増す。
- ・頭痛が起こる前に目がかたかたしたりものが見えにくくなったりする。
- ・光・におい・音に敏感になる。
- ・吐き気を催すことが多い。

<対処法>

痛いところを冷やす

静かな暗い部屋で横になり、安静にする

頭痛ダイヤリ(日本頭痛学会ホームページ)を参考、頭痛の誘因を特定して回避する。

緊張型頭痛

血行が悪化し、筋肉が収縮して起こる

<特徴>

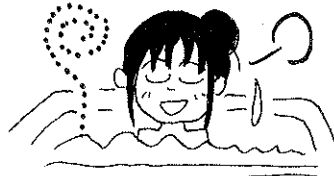
- ・頭全体が締めつけられるような痛み。
- ・日常生活がなんとか送れる程度の痛み。
- ・軽く体を動かすことで痛みがまぎれる。
- ・首や肩こりを伴う。
- ・光や音においによる悪化はほまはない。
- ・吐き気や嘔吐などの症状は少ない。

<対処法>

軽い運動や入浴などで血行改善

ストレッチやマッサージ

正しい姿勢とストレスをためない生活習慣を覚悟



6月4日～10日



歯と口の健康週間です。

今年の標語

「歯みがきは体を守る最前線」

歯と口の健康は生きる力を支える源です。むし歯や歯周病を予防し、歯の寿命を延ばしましょう。



歯みがき3つのポイント

- ①毛先を歯の面に当てる。
- ②軽い力で動かす。
- ③小刻みに動かす。

※歯ブラシの毛先を、みがこうとする歯に直角にあて、軽い力で小刻みに動かして、1～2本ずつみがくことを意識しましょう。

...前田先生のひりり言...♡...
 ・1日50時間の時空で生活していることを♡
 ・いろいろな人に話しています。仕事以外に♡
 ・自分の研究が趣味。そして休日も♡
 ・休日は、分刻みに活動している日も♡
 ・あり。そのな自分を笑ってしまう時もあります。♡
 ・あと1か月後に来る夏休みで1日24時間♡
 ・に一度スローライフを送りたいと思っ♡
 ・1日をしよう。今からワクワクしています。♡