



大阪市立淀川中学校 保健室 2026.6.1 発行

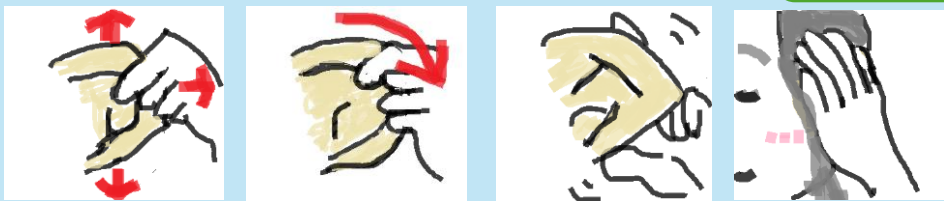
# 気象病に注意！！

「雨が降る前は頭が痛い」「体が鉛のように重くて起き上がれない」など経験はありませんか？これは決して「気のせい」や「なまけ」ではなく、気圧や気温、湿度の急激な変化で自律神経のバランスが乱れることで起こる不調、「気象病」かも。（正式な病名は存在しません）

引き起こす原因は耳（内耳）に有り！！

内耳の血流を改善しよう！！

両耳やってみよう



上・真ん中・下を5秒ずつ軽くひっぱる

耳の真ん中をつまんだままゆっくり5秒大きく回す

耳の上下をつまんでパタンと半分に折りたたむ（5秒）

手のひらで耳全体を温めて深呼吸

まだ暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に要注意です。「水筒」を学校に持って来ていない人が毎年います。定期的に水分補給をすることは、熱中症予防のためにとっても大切なことです。必ず「水筒」を持って来ましょう。これからが夏本番！！暑さに負けず元気に過ごしましょう！！



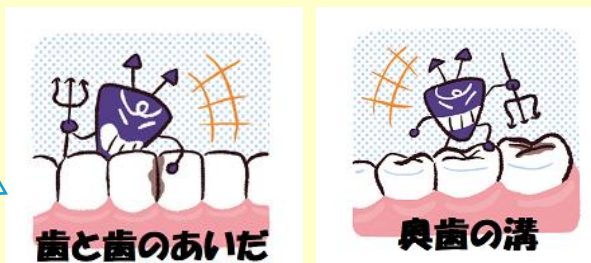
6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



磨き残した歯垢（フラーク）があると、歯周病に。歯周病は歯を失うだけでなく、全身（脳・心臓・肺・すい臓…）の病気につながる恐ろしい疾患です。

【磨き残しやすい箇所】

とくにいていねいに磨きましょう！



6月10日は  
全学年「歯科検診」