

# しまけんだよ!

郷内中 保健室  
No.5

めっちゃくちゃ暑いわけでもないけれど、ムシムシする...

## 梅雨シーズン特有の不調

### 「梅雨だる」をのりこえよう

#### 「梅雨だる」の原因は「低気圧」

梅雨シーズンは、低気圧の日が

続きます。低気圧のときは

自律神経系のバランスがくずれて

(1本の中の細かい本調節機能のこと)

「だるさ」につながります。

低気圧にカロエ、湿度の高まりや

朝晩の寒暖差など、多くの気象ストレスが

だるさ以外にも健康に影響を与えます。

#### 「梅雨だる」の症状

からだ  
・体が重い、だるい  
・頭痛、めまい  
・食欲がわからない など

ココロ  
・やる気が出ない  
・なんとなく憂うつ  
・イライラしてしまう など

## 今すぐできる「梅雨だる」対策

### 朝

冷たい水で顔を洗い  
シャキッと目覚めよう



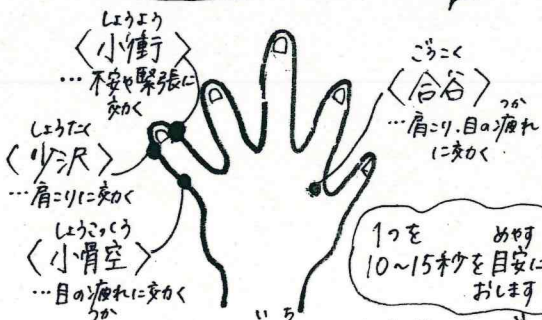
### 夜

ぬるめのお湯にゆかりをつけて  
リラクゼーションしよう



### ツボ押し

自分で押せる手のツボを紹介



1つを毎日10~15秒を目安におします

ツボの位置はおおよそのもので個人差があります。  
「痛モタイ」を探してみよう!!

## ～歯と口の健康週間～

# 歯と口に関するクイズをしました!

こんな問題を出しました。

Q 鉄と歯ではどっちが硬い?

A. 鉄 B. 歯 C. 同じ

Q オレンジジュース1本は砂糖何個分?

A. 1個 B. 5個 C. 8個

歯は鉄よりも固いんだ～。  
オレンジジュースにそんなに砂糖が入っているなんて??  
飲んだ後は必ず歯磨きだね。

## 学年ごとの結果

### 1年生(D組)

点数	人数
100	0
90	1
80	1
70	3
60	8
50	9
40	16
30	18
20	10
10	3
0	1
平均	38.9

1年生90点が1人! すごい!

### 2年生

点数	人数
100	0
90	0
80	0
70	3
60	4
50	9
40	11
30	18
20	9
10	11
0	0
平均	33.4

2年生もがんばった!

### 3年生(E組)

点数	人数
100	1
90	1
80	2
70	4
60	9
50	10
40	14
30	12
20	4
10	0
0	1
平均	44.0

さすが3年生100点がいる!

### 先生

点数	人数
100	0
90	0
80	7
70	8
60	6
50	4
40	3
30	2
20	0
10	0
0	0
平均	62.0

先生、すごいですね!

今回のクイズでたくさん歯について知れましたか? これからも自分の歯を大切にしましょう!