



6月はゆううつになりやすい時期です

最近、保健室は「頭痛」での来室が増えています。風邪症状などではない慢性頭痛には以下のようなタイプがあります。

＊片頭痛：脳の血管の収縮・拡張で血流が増加し、こめかみに痛みを生じる

＊緊張型頭痛：首や肩のコリで血流が滞り、両側に締め付けられる痛みが生じる

他に、頭痛を頻繁に訴える場合「起立性調節障害」が原因のこともあります。

6月は梅雨で気圧の変動が激しく、自律神経が乱れ体調を崩しやすいといわれています。自律神経を整え、症状を起こしにくくするには

＊長時間のスマホ操作は避け、首や肩を回すストレッチで筋肉の血流を促す

＊寝不足・寝すぎを避け、規則正しい生活をする

＊朝起きたら雨でも曇りでもカーテンを開けて外の光をあびよう



オススメ 「くるくる耳マッサージ」

耳の上、真ん中、下を5秒ずつ引っ張る ⇒ 耳の中央を後ろに5回まわす
⇒ 耳を手のひらで折り曲げて5秒キープ ⇒ 耳の後ろの骨をもみほぐす

天気の良い日や曇り日にやってみよう！



6月は虫歯予防週間



4月の歯科検診で手紙を受け取った人は、受診をすませましたか？

虫歯や歯肉炎は、悪化したら歯科医院で治療を受けないと、良くなりません。おススメは「かかりつけ歯科医」を持ち、都合の良い時に定期検診を受けることです。定期検診は虫歯の有無だけでなく、歯ぐきの腫れも確認し、必要なアドバイスを受けることができます。

まだ受診していない人は時間を作って早めに受診しましょう。