



特別支援教室拠点校  
八王子市立下柚木小学校  
チャレンジ便り  
令和8年 10月号

少しずつ秋らしい過ごしやすい季節になってきました。10月は個人面談を予定しています。学校やご家庭でのお子さんの成長や頑張りを振り返り、これからの支援について考える機会にしたいと思います。また、台風や天候が不安定な日々が続いています。お家でもすぐに実践できる「くるくる耳マッサージ」も紹介していますのでご家庭でもぜひお試しください。今後もご家庭と力を合わせ、お子さんの成長を支えていきたいと思っています。



## 10月の予定



| 月(由木中央・松木)                   | 火(由木中央・松木)     | 水(下柚木) | 木(由木中央・松木) | 金(由木中央・下柚木) | 土                                  |
|------------------------------|----------------|--------|------------|-------------|------------------------------------|
|                              |                |        | 1          | 2           | 3                                  |
| 5                            | 6<br>チャレンジ個人面談 | 7      | 8          | 9<br>→      | 10                                 |
| 12                           | 13             | 14     | 15         | 16          | 17<br>下柚木小<br>運動会<br>由木中央小<br>学校公開 |
| 19<br>下柚木小<br>由木中央小<br>振替休業日 | 20             | 21     | 22         | 23          | 24<br>松木小<br>運動会                   |
| 26<br>松木小<br>振替休業日           | 27             | 28     | 29         | 30          | 31                                 |

個人面談は10月6日(火)～10月9日(金)です。チャレンジ担当との二者面談になります。

事前に配布しました【個人面談日時決定のお知らせ】のお便りに時間等が記載されていますので、ご確認  
お願いいたします。当日、ご都合が付かなくなった場合には、下記までご連絡お願いいたします。

特別支援教室 チャレンジ教室直通 677—5558





なんだか体がだるい、頭がいたい…というときにおすすめ!!



# くるくる耳マッサージ

雨や台風が近づいていたり、どんより曇っていたりする日には、気持ちが落ち込みやすくなったり、やる気がなくなってしまったり、頭痛やめまいなどの症状が起こったりすることがありませんか？

気圧、温度、湿度などの変化に対して体がうまく適応できずに症状が悪化するのが「気象病」です。近年は気候変動が大きくなっている影響もあり、悩んでいる人は多くいるようです。

内耳は気圧の変化を感知するセンサーのような役割をしています。

気象病・低気圧頭痛を少しでも改善したいのであれば、内耳の血流に注目しましょう。

耳の周りの血流が悪いと内耳のリンパ液も一緒に滞り、めまいや頭痛などの症状を引き起こすと考えられています。

そこでおすすめなのが、医師の佐藤純先生が考案した「くるくる耳マッサージ」です。



各5秒  
ひっぱる

耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張ります。



5回ゆっくり  
まわす

そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回まわします。



5秒キープ

耳を包むように折り曲げ5秒間キープします。



5回ゆっくり  
まわす

耳全体を掌で覆って、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわします。

※朝・昼・晩の1日3回行うのが目安だそうです。

ぜひお子さんと実践してみてください!!

参考文献

[1分で出来る!「くるくる耳マッサージ」 | 気象病を防ぐ方法 | 頭痛一発:気圧予報で体調管理](https://zutool.jp/column/prevention/ear_message)

[https://zutool.jp/column/prevention/ear\\_message](https://zutool.jp/column/prevention/ear_message)

