



# キャンパスエイドだより

令和3年6月 高萩高等学校



高萩高校のみなさん、こんにちは！梅雨の季節となりましたね。  
蒸し暑い日が続くとは思いますが、体調に気をつけて6月を乗り切りましょう！  
キャンパスエイド室は、みなさんの居場所として開かれています。お気軽にお越しください！

## 今月の活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 加藤 (琴) 中垣	2	3	4	5	6
7	8 坂元 吉成	9 会川 黒澤	10 橋野 横倉	11 橋野 横倉	12	13
14	15 横倉 佐藤	16	17	18	19	20
21	22 加藤 (琴) 吉成	23 加藤 (二) 坂内	24 野上 橋野	25	26	27
28	29 野上 中垣	30 会川 黒澤	<div data-bbox="825 1646 1172 1745" data-label="Text"><p>活動時間 10:00~15:00</p></div>			



## 6月の名前の由来とは？

今年も全国的にも早く梅雨入りしましたね。今回は、6月の名前の由来について紹介したいと思います。6月の呼び名は「水無月」となっています。

梅雨で水が多い時期に「水が無い」と書くのは何とも不思議な感じがしますが、実は「無」というのは「ない」という意味ではなく、「の」の意味でつかわれているそうです。

つまり、「水無月」=「水の月」ということです。水無月表記は陰暦であり、陰暦の6月は今だと6月下旬~8月上旬に当たります。この時期は田んぼに水を引く時期なので、「水無月」となったそうです！

梅雨を過ぎれば、夏がやってきます。気温の変動が大きく体調を崩しやすい季節でもあるので、体に気を付けてください！



## 梅雨に負けない1分間でできる「くるくる耳マッサージ」

新学期が始まり2ヶ月が経過しました。肌寒かった日が徐々に汗ばむ季節となってきました。

6月といえば、梅雨です！湿度が高く、少し過ごしにくい季節となります。

そして、梅雨時期は不調になりやすく、「気象病」と言われています。頭痛や体のだるさ、肩こりなどが発症しやすくなります。気象病は、内耳と大きく関係していると言われていて、内耳の血流をよくすることで、自律神経を整え、気象病の予防や改善につながると言われています。そこで、1分間でできる「くるくる耳マッサージ」をご紹介します！一緒にやってみましょう！

### 【くるくる耳マッサージ】

- ①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ、5秒ずつ引っ張る
- ②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す
- ③耳を包むように折り曲げて、5秒キープ
- ④手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくり回す。これを5回行う。

みなさんできましたか？

くるくる耳マッサージを実践して、梅雨に負けずに元気に過ごし、みんなで梅雨を乗り越えましょう！