

6月のほげんだより

作成者
3年1組 保健委員

雨の「ヒヤリ」 事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験があるのでは。こんな対策をしてみましょう。



レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

傘をさして自転車に乗らない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

傘や衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

水分
足りている？

爪でチェックしてみよう！

熱中症を予防するために大事なことは水分を取ること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りてないかも・・・。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



寝る前の歯みがき

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



☆スクールカウンセラー来校日について☆

今回は、6月28日（水）です。相談の申し込みは担任、保健室、相談担当の先生に訪ねてください。