

# 保健だより 6月

貴志中学校保健室 令和5年6月



梅雨の花といえば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きょとんよりとした天気でも、爽やかな気持ちになれると思います。

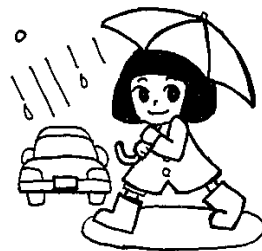


## 雨の日の「ヒヤリ」事故を防ぐために

雨の日は事故が起きやすくなります。  
大きな事故にならなくても「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。

**カサ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せん。レインウェアを着るようにしましょう。



**周りをよく見て歩こう**

- カサで視界が狭くなる。
- 車やバイクの運転手から見えにくい。

→周りをよく見て、いつもより気をつけて歩きましょう。

＊雨の日は時間にゆとりを持つておくことが大切です。

＊カサの持ち方も、後ろの人に迷惑をかけないようにカサの先端を地面に向けて持ちましょう。

**カサ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にしましょう。

**スリッパに注意** 水たまりやマンホールは滑りやすいです。廊下も滑りやすいので走らないように!!

## 寝る前の歯磨きが大切なワケ

**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寝ているとき



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ています。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。

寝る前の歯磨きで食べカスをしっかり取り、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。

## 修学旅行・校外学習に向けて

当日までに体調を整えておきましょう!

道路や駅のホームで絶対にふざけない!

健康で安全に楽しい旅をしましょう!

備えあれば憂いなし

新品のくつをはいて行かないように

5分前行動が安全・快適のひけつです

## SNSをどう使う?

### 悪ふざけが一生残る傷あとに...

飲食店で悪ふざけをした動画をSNSに投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に...

これは実際にあった話です。  
どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら...

誘いにはのらさず「ダメ!」と注意して止める。

投稿されたものを見たら...

自分が拡散しないように気をつける。  
知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。  
未来の自分を苦しめないように。

