

# ほけんだより 6月

大阪府立桃谷高校 I・II 部保健室 生徒用

まもなく梅雨の季節です。天気のスッキリしない、じめじめとした毎日、憂鬱な気持ちになりそうですが、雨の季節ならではの生活も楽しんでみてください。アジサイの花や木々が鮮やかに見えます。日頃、目にしないものもじっくり見てみてください。新たな発見があるはずですよ！

## 梅雨の季節の健康と安全について

ジメジメした梅雨の季節。そんな梅雨のシーズンに注意してほしいことを4つ紹介します。気分がふさぎ気味になる時期ですが、雨の日なりの楽しみを見つけて、健康で安全に過ごしましょう。

### 1. 食中毒に注意

気温も上がり湿度も高いため、食品の傷みが早い時期です。食中毒の原因となる最近、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

### 2. 交通事故に注意

雨の日は雨や傘で視界が悪くなります。車や自転車に注意しましょう。また、自転車の傘さし運転は非常に危険です。事故やけがにつながるだけでなく、5万円以下の罰金がかかることがあります。雨の日に自転車に乗る場合はカッパを着用しよう。

### 3. スリッパに注意

雨に濡れた傘の水滴やくつにより、廊下や階段が濡れています。滑りやすい状態になっていますので、転んでけがをしないように注意しましょう。走ったり、ふざけあったりしてはもっと危険です！

### 4. 熱中症に注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあるなどこの時期は寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないうちは、「熱中症」になりやすいので注意が必要です。

- ① 睡眠時間をしっかり確保しよう！
- ② 朝ごはんは必ず食べるようにしましょう！
- ③ のどが渇く前に水分・塩分を補給しよう！
- ④ 本格的に暑くなる前に暑さに慣れよう！

あなたは  
きちんとみがけてる？

6月4日  
～6月10日

歯の衛生週間

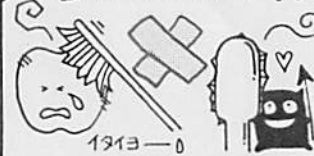
厚生労働省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは  
食後3分以内が効果的！

むし歯がでやすいのは  
食後5～20分。



歯ブラシはきれい！



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本を  
ていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所も  
10回くらい  
みがくこいよ

