



梅雨の花と言えば、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、きっとど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。

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



レインシューズをはく

転倒をふせぐため、滑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のらない

風にあおられてころぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

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

6つのとるで



を予防しよう

涼をとる

- ・すすしい服装 帽子をかぶる
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動する
- ・外では、日陰や風通しの良いところへ移動する



水分をとる

- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給（1日1,2Lを目安に）
- ・大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに！



マスクをとる

- ・暑い中マスクをつけていると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりして、体温調節がしづらくなります。



自分の体調をみとる

- ・体調が悪ときは無理せず自宅で休養することも大切です。



疲れをとる

- ・お風呂に入って、1日の疲れをとりましょう
- ・毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



情報をとる

- ・天気予報でその日の気温や暑さ指数 WBGT 等を確認しましょう



歯みがき



歯周病

予防

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜けたりする病気です。歯磨きが不十分で、歯と歯ぐきのさかいめに歯垢がたまることが原因です。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいた時には歯が抜ける寸前！ということも。歯を守るためには、**歯磨きで歯垢を取り除く**ことが何よりも大切です。

30 歳以上の約 80%が歯周病にかかっていると言われていますが、10 代にも見られます。あなたは大丈夫ですか？歯周病セルフチェックで自分の様子確かめてみましょう。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45° の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病 セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

歯周病はこうやって進行する



健康な歯ぐき
薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。



歯垢がたまり、炎症が起きる。歯と歯ぐきの間に小さな隙間ができる。



隙間から歯周病菌が入り込み、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合、歯が抜けてしまう。

保健室からのお知らせ

6月2日（金）は検尿1次（2回目）と2次の提出日です。5月17日の1次検査で未提出の人は、必ず提出しましょう。（最後の提出日です）2次検査対象者には、1次の結果と2次検査用の容器などを渡します。正しく検査を受けて自分の身体の様子を確かめましょう。

