



例年よりも 20 日ほど早い梅雨入りにより、登下校時にぬれてしまうことが多くなりました。学校についてからも、びしょりとぬれてテンションも下がる…。ぬれたくなくても自転車に乗りながら傘をさすことは、自分も周りの人にも危険なのでやめてください。

雨の日はぬれることを覚悟して、タオルや靴下やズボンなどの着替えを持ってきてはどうでしょうか？荷物になりますが準備してみるといいかも。

## 雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。  
普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- ☔ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☔ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。  
通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

### 注意すること

⇒ **目立つ色の傘や服を選ぶ**

車を運転している人から見てわかりやすい

⇒ **自転車の傘さしは禁止**

片手運転になったり風にあおられたりする

⇒ **足元に注意**

マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい



雨がやんだら  
たんだ傘の持ち方にも注意を



先月には歯科検診がありました。受診を勧められた人は受診をしてください。自分の歯と口の健康に目を向けてみましょう。

## 1日に出るだ液はペットボトル約2本分の1000ml!

だ液には多くの大切な働きがあります。

- ・ 消化を助ける
- ・ 口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す
- ・ 口の中をむし歯になりにくい環境を保つ
- ・ むし歯になりにかけの歯を元に戻す



★ **だ液を増やすコツ** ⇒ よくかむこと!! **一口 30回** 以上が目安

## 今後の季節に向けて気をつけてほしいこと



## 食中毒に気をつけて

**菌を…**

- 増やさない**
  - 生鮮食品は10℃以下で保存
  - 冷蔵庫を過信せず早めに食べる
- つけない**
  - 調理前や食前には必ず手洗いを
  - 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける
- やっつける**
  - 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
  - 調理器具の殺菌消毒を

## ペットボトルに隠されたワナ

☐ を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

- ⚠ 開けたら早めに飲み切ろう
- ⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない
- 破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



## 6月検診予定

**8日：眼科検診**

最後の検診です!!

