



6月は自転車事故だけでなく、徒歩通学や校内でも事故が起きやすいです。時間に余裕をもって移動したいですね。視力の調整が必要な人も、ぜひ安全のために早めの対策をお願いします。

## 転倒事故が起こりやすい時期 / 雨の日はココに注意!

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。  
外出時はこんなところにも注意してあげてください。

### 足元は濡れていませんか?

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



### 靴の底はすり減っていませんか?

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうか、チェックを。



### 自転車でヘルメットをつけていますか?

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



席替えしても、見えていますか? 視力の調整をお願いします。



A	B	C	D
1.0 以上	0.9 ~ 0.7	0.6 ~ 0.3	0.2 以下

1番後ろの席からでも  
黒板の文字は  
よく見えています

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めますが  
注意が必要です

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです  
眼科受診が必要です

前の席でも黒板の  
見え方は十分  
とはいえません  
眼科を受診しましょう

## 「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

### 比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。



### 他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる  
ところから。



### グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



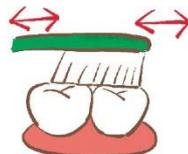
できているかな?

# 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

## 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています\*。

### 歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

### 毎日の 歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



## 始めよう!!



6月はまだ体が暑さに慣れていないので、疲れやすかったり、食欲が落ちたりします。しかし、食事を抜くとますます熱中症になりやすくなってしまいます。熱中症気味かも、と保健室に来る人の多くは、「朝ご飯を食べてこなかった」「睡眠不足」「朝から具合が悪かった」の3つが理由となっていることが多いです。体を暑さに慣らしていくためにも、その中で活動するためにはしっかりと必要な栄養と水分をとっておくことが何より大切です。

休養の取り方、服装の調節、タオルやハンカチの携帯、水分補給を意識して、朝ご飯をしっかり食べてきましょう。

### 保健委員より

6月は、梅雨の時期に入ります。そのため、気温や湿度が上がり、熱中症になる場合も多々あります。

朝ご飯を食べることは、熱中症予防になるので、毎朝しっかりバランスのとれた朝ご飯を食べるように心がけましょう。

35HR 渡井善大

