

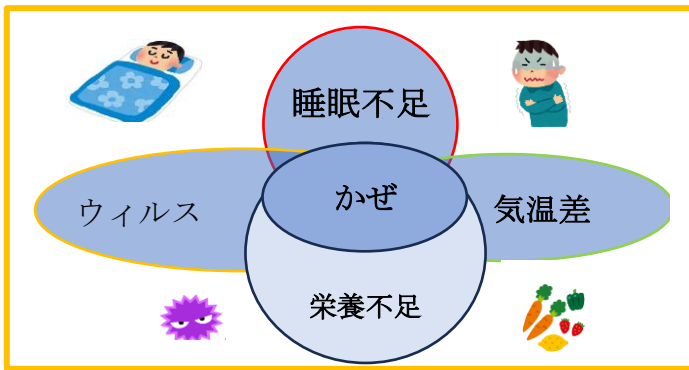


梅雨の季節も安全と健康に留意して過ごしましょう。

睡眠と栄養が感染予防に大事!

## 雨の日の事故は、晴れの日の5倍!

- スピードを出さない安全運転
- 雨の日は、10分早く出発。余裕をもって行動。
- 暗い道でも目立つ明るい色の服装や反射材



## 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

**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。足がしっかりと固定されているかどうかもチェックを。



**自転車でヘルメットをつけていますか?**

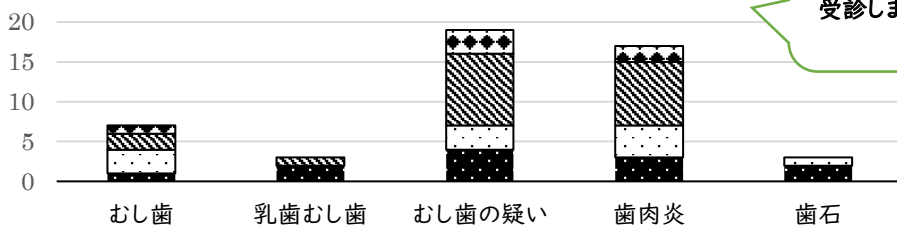
梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



## 6月4日~10日は歯と口の健康週間



(人数) R7年度 定時制・歯科健診結果



早めに受診しましょう!

■ 1年 □ 2年 ▨ 3年 ▩ 4年

## 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されています\*。

### 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

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目について歯垢(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か月に1回は受診を。



給食後にも歯磨きを!

参考図書「健」