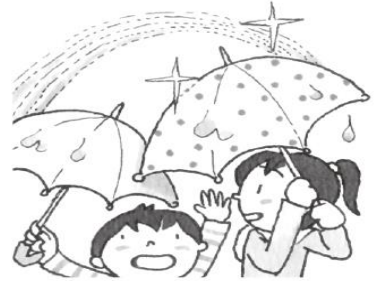


ほけんだより 6月

令和5年6月 1日
立川市立若葉台小学校
校長 松村 利一
保健室発行 No.2

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。

日本では虹は7色と言われますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても国や文化、人によって見え方が違うのです。あなたの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



ペットボトルの
飲み残しは

細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの
水を飲むときは!

- 2～3時間での飲み切る。
保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

寝る前の歯みがきが
大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



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

転倒を防ぐため、すべ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

風にあおられて転ぶかもしれません。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・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちよっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。
- 口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、かぜをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが



原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

SNSをどう使う？

悪ふざけが一生涯残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ！」と注意して止める。

投稿されたものを見たら…

自分が拡散しないように気をつける。知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。未来の自分を苦しめないように。

