

保健だより 6月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

6月に入りました。暑くなったり肌寒くなったりと寒暖差が激しい季節です。これから梅雨に向かって、雨の日も多くなっていきます。天気予報をチェックするとともに、なるべく折りたたみ傘を持ち歩きましょう。

梅雨の合間に急に気温が上がる日は、熱中症のリスクが高まります。のどが渇く前に水分補給をこまめに行い、予防に努めましょう。

梅雨時も油断大敵 熱中症



梅雨時の安全対策

雨の日は足元がすべりやすくなっています。屋外はもとより、屋内でも足元に気をつけましょう。特に駅の構内などは、通路や階段が滑りやすくなっていることがあります。慌てて走るのは控えましょう。

また、自転車で通学している人も、マンホールの蓋やグレーチングの上は滑りやすくなっています。雨の日の通行時には十分に気をつけましょう。

雨の日 転倒に注意

一歩一歩を慎重に！

- ・学校の廊下や階段
- ・道路の白線
- ・マンホールの蓋
- ・玄関などタイルの床



傘さし運転は危険です！

視界が悪い

バランスをくずしやすい

両手でブレーキをかけられない



自転車の傘さし運転は法律で禁止されています。傘さし運転をすると、視界が悪くなるとともに、自転車の操作が不安定になり、大きな事故につながるものとなります。

雨の日は必ずカッパを着用して自転車に乗しましょう。

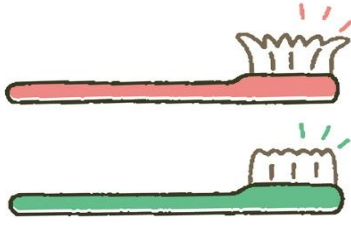
※法改正により2026年4月1日から、16歳以上の自転車運転者が傘さし運転をした場合、反則金5,000円の対象となっています。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



寝ている間はだ液がへるので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。

まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

今回、男の子には何もなし。予想を外したわ...

