保健だより

哲多中
R2.6.18

6月は、雨でジメジメとした日や蒸し暑い日が続きます。朝食をしっかり食べることや十分な睡眠をとることを心がけ、体調管理をしましょう。

＜梅雨の安全＞

雨の日は、道路がぬれて滑りやすくなったり、傘をさすことで視界が狭くなったりします。また、雨音で周りの音が聞こえづらくもなります。自転車の場合は、道路がぬれているとブレーキがききにくかったり、スピードを出していると滑って転倒したりすることもあります。特に、雨の日はいつも以上に安全に気をつけましょう。

☂ 傘をさす時は前が見える角度を保つ。（前を見て歩く。）

☂ 自転車のスピードを出しすぎたり、急ブレーキをかけたりしない。

☂ 自転車に乗る時は、カッパを着用し、傘さし運転を絶対にしない。
（傘さし運転は道路交通法で禁止されています。）

☂ 水たまりやすれ違う人を避ける時は、周りを見て車や自転車が来ていないか確認する。

＜虹の見え方＞

雨が上がって晴れると虹が見えることがあります。太陽の光が雨粒に差し込んで、光が屈折・反射して現れるのが虹です。そのため、虹は多くの場合「太陽がある方向の反対側の空」に見えます。また、日本では虹の色は、「赤・橙・黄・緑・青・藍・紫」の七色が一般的ですが、国によって色数のとらえ方は様々です。例えば、アメリカやイギリスでは6色で藍色を区別しません。ドイツでは、さらに橙色も区別せず5色となるそうです。これは、国によって色の認識の仕方が違ったり、色に名前がついていなかったりするためです。

雨の日は何となく気分もどんよりしてしまいがちですが、きれいな虹に出会えると明るい気持ちになれそうですね。

＜健康集会について＞

6月10日（水）に健康集会がありました。健康委員が、よく噛むことはからだ全体の健康に関わることやむし歯と歯周病予防、歯に良い食べ物などを紹介しました。歯は1度失うと2度と生えてきません。毎日の歯みがきを丁寧に行い、自分の歯を大切にしましょう。

＜むし歯と清涼飲料水の関係＞

○清涼飲料水はむし歯のリスクがとても高い

むし歯のエネルギー源は砂糖です。清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれているものも多く、むし歯の原因菌はこの糖分を利用して、酸をつくり歯を溶かします。また、炭酸飲料は弱酸性のため直接歯の表面を溶かす可能性があります。

○だらだら飲みをしない

清涼飲料水を長時間だらだら飲むことはむし歯のリスクを高めます。特に、飲み物は液体で口の中全体に行きわたるため、歯と歯の間にむし歯ができる原因にもなります。

清涼飲料水を飲んだ後に水で口の中をゆすぐだけでも、むし歯のリスクを減らすことができます。清涼飲料水を飲む時は、健康も意識して飲みすぎや飲み方に気をつけましょう。

※ここでは、糖分を多量に含む清涼飲料水を取り上げています。

＜歯ブラシの管理について＞

①きれいに洗い流す	②ぬれたままにしない	③交換時期
歯を磨いた後の歯ブラシは、歯垢などがたくさんついています。根元についた汚れも洗い流しましょう。	歯ブラシはしっかり乾燥させないと雑菌が繁殖します。風通しの良い場所でブラシの方を上に立てて保管しましょう。	毛先が広がった歯ブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1か月を目安に交換しましょう。