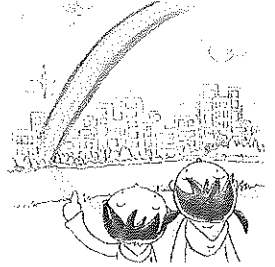


梅雨入りが間近となりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますよね。一方で、実は雨の日は自分と向き合い、心や体を休める時間を作るのにも向いてます。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報が溢れている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。



この季節は 気をつけて 梅雨あるある

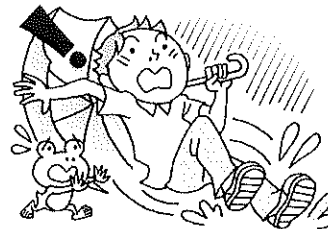


食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。

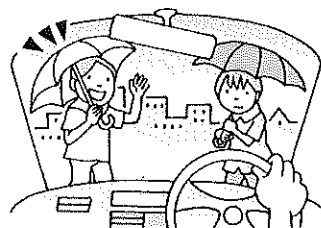


気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい

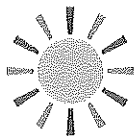


雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

6月の保健行事

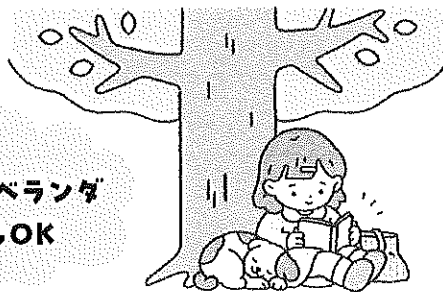
日（曜）	項 目	実施学年	内 容
3 日（水）	耳鼻科検診	1 年生	耳、鼻、のどに病気がないか調べます。
11 日（木）	尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
16 日（火）	眼科検診	2 年生	目に病気や異常がないかを調べます。



近視にならないための新常識 たくさん外で過ごそう

平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視の人も悪化防止に
なるといわれています。
走り回らなくてもOK。
外で過ごすことがポイントです。

大人の約2人に1人！？
日本人の国民病

痛くないのに？ どうして怖い？ 歯周病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位



全身の
怖い病気の原因
にも

◆ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ◆

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900