



梅雨の時期に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性の土だと赤色になるといわれているので、あじさいを見かけたら注目してみましょう。雨の日にもちょっとした楽しみをつくと、心晴れやかに過ごせそうですね。

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



歯科医の堀田先生から

6月4、18、25日の3日間で全校生徒対象に歯科検診を行いました。歯科医の堀田先生が『むし歯よりも歯垢のある生徒が気になる』と言われました。歯垢予防は毎日の歯みがきですが、歯ブラシだけでは歯垢を約6割しか取り除けないと言われています。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。そんな歯と歯の隙間には、歯間ブラシやデンタルフロスが活躍します。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせると言われていますので、取り入れていきたいですね。

最近気になります

トイレの床にトイレットペーパーが複数転がっていたり、エチケットコーナーにきちんとナプキンが捨ててなかったり、使用した後に便器を汚してもそのままにしておいたり…

最近トイレの使い方が気になります。みんなで使用するトイレなので、後から入る人のことや、掃除をする人のことを考えて、きちんと使用してください。よろしくお願いします。

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。



30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

