

# ほけんだより6月

令和5年6月5日  
関西情報工学院専門学校  
保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。永久歯は1度抜けるともう生えてきません。予防・早期発見・早期治療が大切です。

## 歯の健康のために大切なこと



6月12日～14日はスポーツ大会です

### 熱中症予防について

- ・前日の夜は早く寝ましょう。
- ・準備体操ではしっかり体を動かしましょう。
- ・水分をこまめにとり、のどが渇く前に飲みましょう

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

雨の日の通学

- ・雨の日の登校時は服が濡れた時に備えて、履き替え用の靴下やタオルを持ってきましょう。
- ・自転車通学の生徒はカッパを着用しましょう。ズボン型がおすすめです。
- ・雨が降っていると視界も悪く自転車のスピードを出すと危険です。また交通渋滞も発生しやすくバスなどの延着も起こります。いつもより早く家を出て余裕を持った行動をしましょう。

## 雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」とっていませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？



**青葉雨**  
木々の青葉に降りかかる初夏の雨

**五月雨**  
梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）

**送り梅雨**  
梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

**小ぬか雨**  
弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

**白雨**  
夏の夕立