



外での活動ができないな・・・濡れるのがイヤだな・・・など、マイナスのイメージが大きい雨。
実は、雨音には脳波をリラックスさせる高周波成分が含まれ、自然界の音である『1/f ゆらぎ』
を持っており、心のやすらぎにつながっているようです♪
雨の日は、雨音を聴きながらゆっくり過ごしてみたいはいかがでしょうか？



梅雨の季節の健康と安全について

ジメジメした梅雨の季節。そんな梅雨のシーズンに注意して欲しいことを5つ紹介します。
気分がふさぎ気味になる時季ですが、雨の日なりの楽しみを見つけながら、健康で安全に過
しましょう。今年は東北の梅雨明けも早く訪れるのでしょうか・・・

① 食中毒に注意！

気温も上がり湿度も高いため、食品の傷みが早くなります。消費期限には十分注意しましょう。食中毒予防の3原則である『菌をつけない(清潔・洗浄)』『菌を増やさない(迅速・冷却)』『菌をやっつける(加熱殺菌)』を心がけるようにしましょう。



② 交通事故に注意！

雨の日は雨や傘で視界が悪くなります。車や自転車に注意しましょう。また、傘さし運転は非常に危険です ⚠️



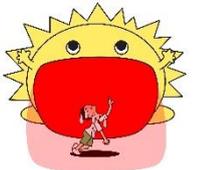
③ スリッパに注意！

雨にぬれた傘の水滴や靴により、廊下や階段がぬれています。すべりやすい状態になっていますので、転んでケガをしないように注意しましょう。走ったりふざけ合ったりしてはもっと危険です ⚠️



④ 熱中症に注意！

蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあるなど、この時季は寒暖差が大きくなります。身体がまだ暑さに慣れていないために『熱中症』になりやすい状況です。また、汗ばむ季節でもあるので、身体を清潔に保ちましょう。



⑤ 清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

のどが乾いたからといって、甘いジュースではむし歯や肥満のもとになります。水分補給は水で十分です。また、カフェインのない麦茶やそば茶も水分補給に適しています。多量の汗をかくような激しい運動をしたときは、塩分(ナトリウム)や糖分(エネルギー補給)、クエン酸(疲労回復効果)が含まれたスポーツドリンクで水分補給すると良いです。



【メディアコントロールチャレンジ】 ※ 提出切は7/1(火)です!!

6/28・29の2日間はメディアコントロールチャレンジDayでした。メディアをしっかりと制して、テスト勉強にチカラが入ったことと思います👏チャレンジの結果については次号のほけんだよりにて報告いたします。保護者の皆様のあたたかいコメント、いつもありがとうございます。

