

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄<sup>たくわ</sup>えていることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから雨の時期にうれしそうに咲くのですね。雨が続きと気持ちが下に向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

## 雨を降らせる雲の外には…



あめ  
雨でジメジメ  
そと  
外で遊べない

きぶん  
気分がどんよりしていませんか？ そんな人は、雲の“外”を想像  
ひと  
ひと  
くも  
そと  
そうぞう  
を想像  
してみましよう。

あめ  
雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。  
あおぞら  
ひろ  
うんがいそうてん  
これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」  
こんなん  
の  
こ  
あか  
みらい  
という前向きな言葉としても使われることがあります。  
まえむき  
ことば  
つか

つゆ  
梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、  
しんがた  
かんせんしょう  
りゅうこう  
たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。  
がまん  
つづ  
すこ  
さき  
あか  
みらい  
すこ  
おちこ  
少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？  
くも  
そと  
おも  
う



## 雨の日の危険を知って事故防止！

どうろうこうつうほう  
道路交通法によって自転車での傘さし運転を禁止されているのは知っていますよね。

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。出かけるときは「いつもと同じではない」ということを頭に入れておき、歩行者が出来る対策をしましょう。

### なぜ？

- ・傘で視界が狭くなる
- ・車の音が聞こえにくい
- ・車の運転手から見えにくい
- ・水たまりや傘で通れる場所が狭くなる

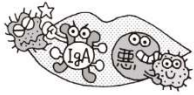
### どうする？

- ・前がよく見えるように傘を持つ
- ・遊びながら歩かない
- ・目立つ色の傘や服を選ぶ
- ・タテ一列になって歩く

## 守っちゃダメ！ 3秒ルール

落ちた食べ物は3秒以内に拾えば食べても大丈夫という“3秒ルール”。この謎<sup>なぞ</sup>なルールは日本だけでなくアメリカでも5秒ルールがあったりと世界の様々な国で見られるのだとか。しかし！このルールにはなんの根拠<sup>こんきよ</sup>もありません。3秒ルールが本当かどうかを検証<sup>けんしやう</sup>した実験によると、落ちて1秒もしないうちに大量<sup>たいりやう</sup>の細菌<sup>さいきん</sup>がついたそうです。落ちたものを食べるのはアウト！と覚えておいてくださいね。

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

### 意外に重要

## 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質。**



はみ出してない？

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



力、入りすぎてない？

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

### 印象アップのヒケツは

きれいな歯で **ニッコリ**

初対面の人のどこを見ていますか？



この質問に対して、ドイツでは1位が「目」と「歯」、アメリカでも「歯」は2位だったという結果があります。ちなみに、日本では「歯」は5位でした。あいさつでハグやキスをする国では、「歯」が健康で白くツヤツヤしていることは、第一印象アップにとっても大切なようです。

もちろん、歯がきれいな人を「ステキ！」と感じるのは日本も同じ。マスク生活で“ニッコリ笑顔”を見せる機会は減ってしまいましたが、世界中の人とマスクを外して笑いあえる日が来たときのために、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保っておきましょう！

