

すこやか 6月

梅雨に入り、蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと、不安定な天候が続きます。こんな時はからだがとても疲れやすくなっているので、生活リズムを整えて、体調をくずさないようにしっかり休養をとりましょう。

これから夏にかけてどんどん気温が上がり、熱中症が心配になります。ひとりひとりが予防を心がけて過ごしてくださいね。



保健目標

歯を大切にしよう

◆熱中症に注意しましょう◆

熱中症は、外でスポーツをしている時はもちろん、室内でのスポーツ、部屋の中でも起こることがあります。これからの時期は、熱中症にならないように、生活リズムをしっかり整え、自分で体調管理できるようにしましょう。

*注意その1 梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時は特に注意

この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、上手に汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

*注意その2 おしおしして湿度が高い時に注意

湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。室内でも熱中症になる時があるので、注意しましょう。

はや はや たいおう ねつちゆうしよう よぼう 早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!



かわ まえ すいぶんほきゆう
のどが渴く前に水分補給



つか かん まえ きゆうけい
疲れたと感じる前に休憩

ねつちゆうしよう じぶん まも じつこう 熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただし
睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさんあせをかいたら
水分だけでなく塩分も補給



むりをしな
無理をしない
30分に1回は休憩を取る

◆歯みがきできていますか？◆

みなさん、毎日しっかり歯みがきできていますか？

一生使う大事な歯。歯の大事な役割を知って、歯を大切にできる人になってください。また、「歯みがきのポイント」を参考に、丁寧に歯みがきできるといいですね。

私たちの歯 どんな役割？

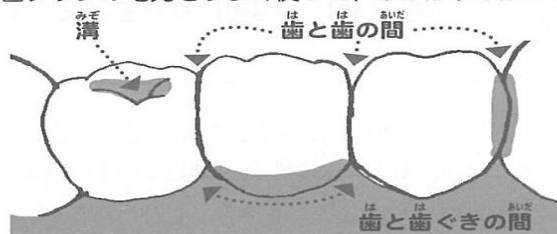


むし歯・歯周病を予防する

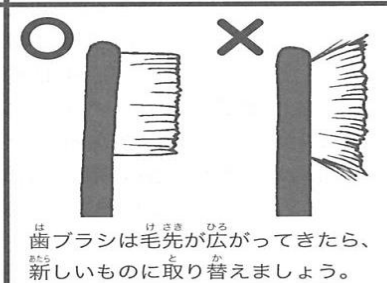
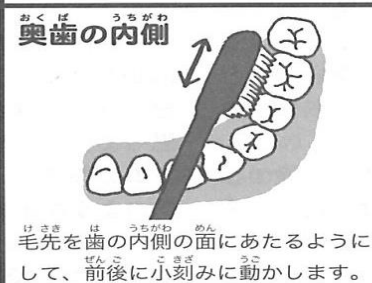
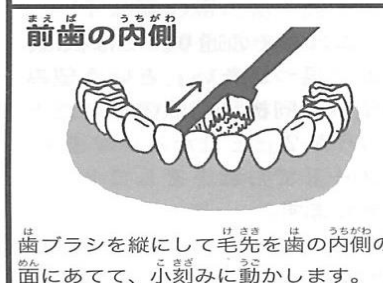
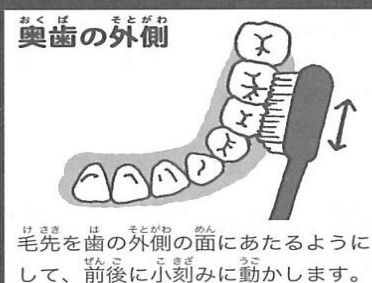
- 毛先をきちんとあてる
- 軽い力でみがく
- 小刻みに、横に動かしてみがく
- 毛先の開いた歯ブラシは使わない
- フッ素入りの歯みがき剤を利用する

歯みがきのポイント

みがきにくいところは歯垢もつきやすい！
歯ブラシの毛先をうまく使って、しっかりみがこう



磨きにくいところの歯みがきポイント



★健康診断の結果について、受診が必要な人には、お知らせを出しています。

「お知らせ」を受け取った人は、できるだけ早くかかりつけの病院を受診し、経過や結果を知らせてください。経過観察などで様子を見ている人も、家庭でその旨を記入して提出してください。

★新型コロナウイルス感染症予防のために、引き続き手洗い、換気、マスク着用など、ひとりひとりができることを心がけましょう。

