

ほけんだより 6月

梅雨の時期に入り、蒸し暑かったり肌寒かったりと気温の変化が激しくなります。天気が変わりやすいこの時期は心も体もいまひとつ調子が出ない人が多くなる時期でもあります。雨の日は読書をしたり、晴れた日は思い切り外で体を動かすなど、自分なりのリフレッシュをしてみましょう。心も体もスッキリしますよ！



梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みや早い時期…消費期限に注意！</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう！</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意！</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日はストレス発散！ 思い切り体を動かし</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節…入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでケガをしないように！</p>	<p>清涼飲料水の飲み過ぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと 飲み過ぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます</p>

食中毒を予防しよう！ 6月～9月は食中毒が増える時期です

<p>菌をつけない！</p> <p>手や洗える食べものは、しっかり洗おう。</p>	<p>菌を増やさない！</p> <p>料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。</p>	<p>加熱して菌をやっつける！</p> <p>中心までしっかり火を通そうね</p> <p>しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。</p>
--	---	--

6月は歯の衛生月間です

自分の歯や歯肉がどんな状態か知っていますか？先日の歯科検診ではむし歯や、歯垢の付着、歯肉の炎症を起こしている人も見受けられました。正しいブラッシングで口腔内の清潔はかなり保つことができます。毎日の歯みがきを大切にしましょう。また、むし歯の治療は早めに済ませてくださいね。



あなたの歯肉はどっち？鏡でチェックしよう！



ピンク色
引き締まっている
きれいな三角
出血なし



赤紫色
ブヨブヨしている
腫れて丸くなっている
出血あり（歯みがきで出血）



歯周病の原因ともなる歯肉炎ですが、初期の歯肉炎なら適切な歯みがきを続けることで、改善ができます。この機会に自分の歯を思いやり、80歳で20本の歯を残せるよう歯みがき習慣を整えましょう！



健康に夏を過ごすために

暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさぬようにしましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。