

保健だより 6月



夏に向けて体力をつけよう



今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化^{しょねつじゆんか}」が大切です。

まず心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きます。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることもおすすめです。他にも、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。



悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を

雨の日は気をつけて



傘の持ち方



足元をよく見て



周りもよく見て

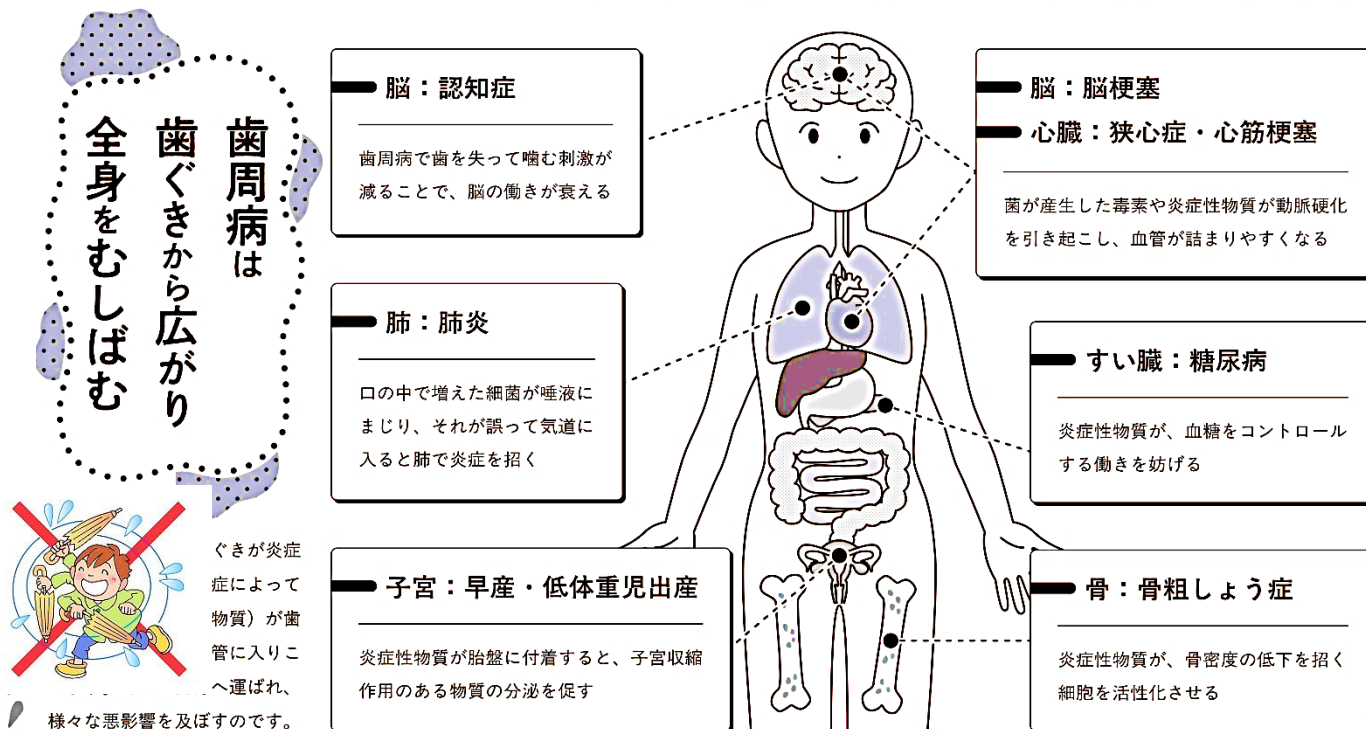


傘さし運転は絶対ダメ！

歯を守ることは全身を守ること!!

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。



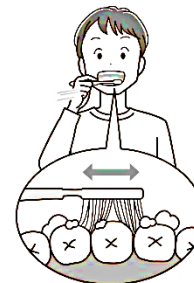
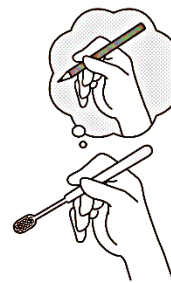
歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

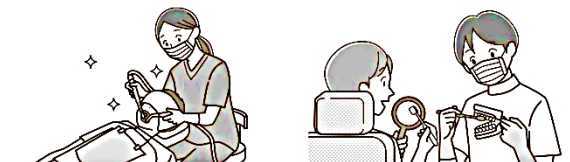
- ☑ 鉛筆を持つように軽くにぎる
- ☑ 小刻みに動かして1本1本みがく
- ☑ 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング
歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導
口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3か月から1年を目安に受診しましょう