

熱中症も気になる季節になりました。気温も湿度も上がる6月は体調の変化も起こりやすいですね。暑さ対策や食中毒対策などしっかりと対策を立てて乗りきりましょう。今月は健康診断の後の面談の実施をします。受診勧告をされてまだ受診していない人は、受診をきちんとすることを勧めます。体のメンテナンスをしっかりとしていきます。

梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルをしよう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <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>	<h3>スリッパに注意!</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みす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ります。お水はこ...</p>

私たちの地球環境について 身近なところから考えてみよう。

6月5日 世界環境デー

健康診断で何か異常が見つかった人は...

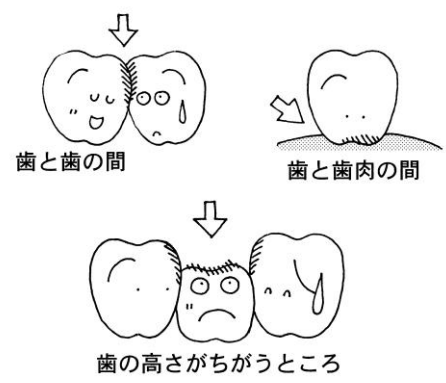
家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。

あなたはきちんとみがけてる? 6月4日~6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないとも言えそうです。

<h3>歯みがきは食後3分以内が効果的!</h3> <p>むし歯がしやすいのは食後5~20分。</p> <p>食べたらずいぐみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p>	<h3>歯ブラシはきれい!?</h3> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p> <p>タイヨ</p>	<h3>歯の1本1本をていねいにみがこう!</h3> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本をていねいにみがこう。</p> <p>1か所を10回くらいみがくといいよ</p> <p>あーん</p>
---	--	--



下着を着よう

汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

綿100%

暑い日の運動 水分と休憩を上手にとろう

運動を始める 30分前にコップ1杯、運動中も30分に1回の水分補給を。

休みたいと感じ始めたら、休憩をとろう。事故を防いで楽しむために。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

奥歯のみぞ

歯のうら側