



令和 6年度
社会福祉法人 大谷会
看護師



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。また食事の時に「30回噛む」ことは肥満予防・口臭軽減になると言われています。意識してよく噛む習慣を付けると良いですね(^_-)☆



むし歯に なりにくい人は?



オレはむし菌菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ **しっかり**
歯みがきをする人



★ **よく噛んで食べる人**



★ **お菓子を
あまり食べない人**



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



手洗い!



食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。

食中毒予防



肉や魚などは
最後に買う



食べ物を常温で
放置しない

食中毒予防3原則です!



調理の前後は
手洗い



弁当箱には
冷ましてから詰める