

梅雨の時期も熱中症に気をつけよう

「熱中症は真夏になるもの」と思っていませんか？ 私たちの体は、汗をかき、汗が蒸散するときには体の熱を逃がして体温を下げています。湿度の高い時期は、汗が蒸散しにくく、体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

熱中症は、場合によっては命にかかわる危険があります。運動時や室外での活動時は、特に熱中症対策を意識しましょう。

熱中症の症状

- 軽度 : めまい、筋肉痛、しびれ
- 中等度 : 頭痛、吐き気、だるさ
- 重度 : 意識障害・けいれん

こんな日は熱中症になりやすい

- 急に気温が上がった日
- 雨上がりで、湿度が高い日
- 風が弱く、ムシムシする日



スツキリ
“いい汗”

- サラサラしている
- 乾きやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が再吸収される

あなたの汗はどっち？

グッタリ
“悪い汗”

- ベタベタしている
- 乾きにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまう

おすすめの熱中症予防

- のどが渇く前に水分補給する
- 朝ごはんなどで塩分・水分を摂取する
- 運動や入浴で汗をかく習慣をつける
- 十分な睡眠と休養をとる
- 「いつもと違う」と感じたら涼しところで休む



6月4日～10日は歯と口の健康週間

6(む)月4(し)日～10日の期間は、むし歯を予防するための取り組みとして、歯と口の健康週間とされています。

鏡でプラーク(歯石)を見たことはありますか？磨きにくいところについている黄白色のかたまりは、細菌のかたまりで、プラークといいます。食べかすではありません。

食後4～8時間後から、プラーク内の細菌が糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かします。

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる!

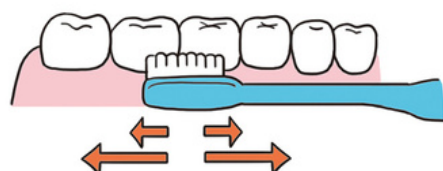
ものを食べて、歯みがきをしないと...

歯に食べかすが残る → 細菌が食べかすの糖質でプラークを作る

歯磨きの基本

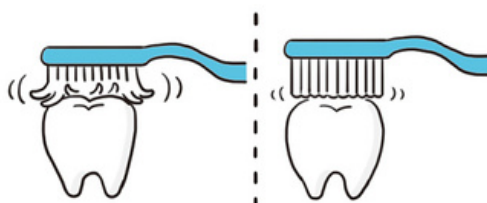
Q1 正しい磨き方はどちら？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2 磨くときの力の強さは？

- ① つよくゴシゴシ磨く
- ② 力を抜いて軽く磨く



Q3 歯ブラシを取り替えるタイミングは

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けて来たとき



① 30 ② 20 ① 10