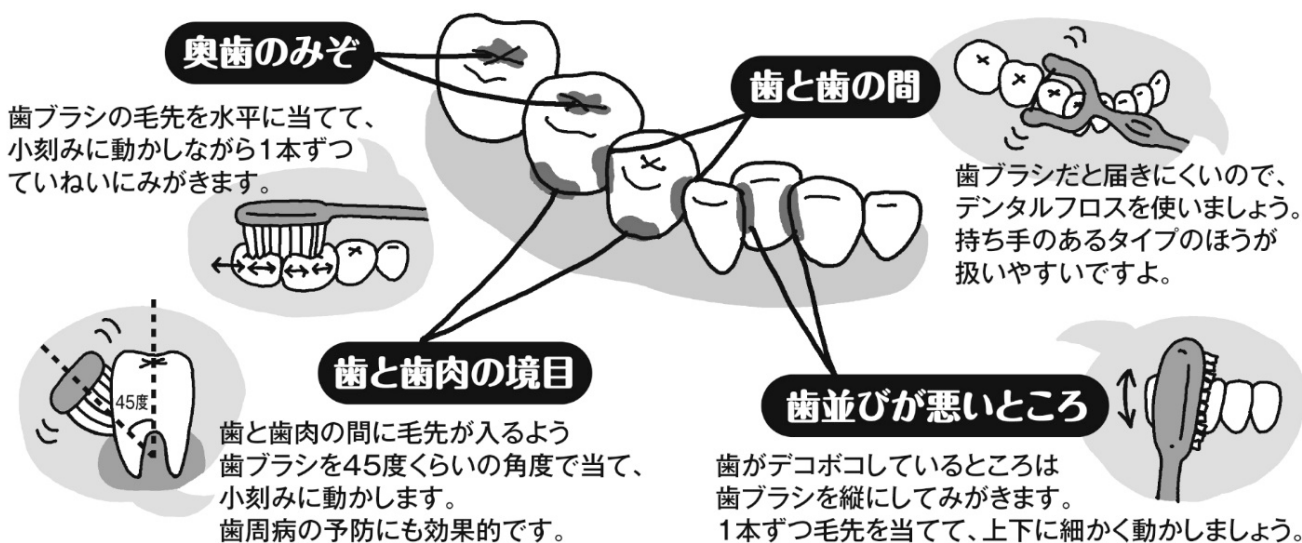


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！！！！

むし歯の予防には、ていねいな歯磨きが大切です。失った歯は一生もとには戻りません！

「食べたらみがく」習慣をつけましょう！また、これを機会に、歯と口の健康を守る生活習慣を見直してみましょう！
ゆっくりよく噛んで食べることや定期的に歯医者さんで歯科検診を受けることも、虫歯予防に効果的です。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



熱中症に注意しよう！重要なのは「暑熱順化」！

私たちの体には「暑熱順化」という機能があります。「暑熱順化」とは、体が熱さに慣れることです。暑熱順化することで、汗をかきやすくなり、さらに皮膚の血流も増加し、熱が逃げやすくなるため、体温の上昇を防ぐことができます。その結果、夏バテや熱中症を予防することができます。昔は梅雨の時期になると、自然と暑さに慣れ順化できましたが、クーラーが普及した現代では、積極的に順化させないと、熱中症などで体調を崩す人が増えてきました。熱中症を予防し、夏を元気に過ごせるよう、今から暑さに体を慣らし、耐えられる強い体を作りましょう！

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

