



そろそろ梅雨の季節です。じめじめした日が続くこの時期、「なんとなくだるい…」「なんだかやる気が出ない」と感じることはありませんか？この時期の不調は、「梅雨だる」と呼ばれ、気圧や気温の変化が関係していることもあります。6月の天気はとても気まぐれ、天気の急激な変化に私たちの体は意外と体力を消耗しています。睡眠や食事、リフレッシュの方法等を考え快適に過ごせる工夫をしてみましょう。



！梅雨時に気をつけたいこと！

わあっ  
ツルツツツ！

◆すべりやすい廊下◆

あわあわバーンチ！！

◆感染症・食中毒◆

速断するとカビ  
ちやうど  
かわかそうね  
あらおうね

◆カビの発生◆

手の平冷却  
アイススラリー  
Ice Slurry

◆熱中症◆

まだ暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給はもちろん、睡眠不足・朝食抜き・体調が悪い等も要因になります。

◆その他 生活の中で◆

！寒暖差！  
衣服で調節

！準備！  
替えの靴下や着替え・タオル  
水筒（スポーツドリンク推奨）

歯や口の健康を守るのは チーム戦

メンバー①  
歯みがき  
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②  
だ液  
よく唾むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③  
歯医者さん  
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④  
免疫力  
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

◆歯科検診の結果はどうでしたか？◆

白井中でむし歯がある人（う歯保有率）は9.2%、歯肉の状態、所見があった人は13.3%という結果でした。基本は毎日の丁寧なブラッシングが大切ですが、歯と口の健康をチームで守れるよう日々の生活から見直していきましょう。