



# Health Bulletin

ほけんだより

雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調も崩しがちになります。マザーリングではサマーキャンプや運動会練習などイベントが通常のように戻ってきました。しばらくコロナで体力や免疫力が弱くなっていることも考えられます。バランスの良い食事や睡眠をしっかり取るなどの工夫をして体調を整え、元気に過ごしましょう。



## ○熱中症に注意が必要な時期になってきました○

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などの様々な症状を引き起こします。熱中症は屋外だけでなく、家の中でも発症する可能性があります。お家でもこまめな水分摂取や洋服など、注意していきましょう。

### 【熱中症の予防ポイント】

- 体調を整える
- 服装に注意
- こまめに水分と塩分補給をする



## ○食中毒に注意しましょう○

ジメジメと湿度や気温が高くなり、雑菌が繁殖しやすい環境が整ってしまいます。ご家庭でも料理の際には気をつけるようにしましょう。

### 【食中毒予防の三原則】

- ①（菌を）つけない…生食用の食品と加熱用の食材を一緒にまな板で使用しない。
- ②増やさない…調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③（菌を）やっつける…熱して菌を殺す。



### ★むし歯予防 4 つのポイント★

#### ①食べた磨く習慣を

→食後 30 分以内に磨くことで、菌の繁殖を抑えます。

#### ②規則正しい食習慣を

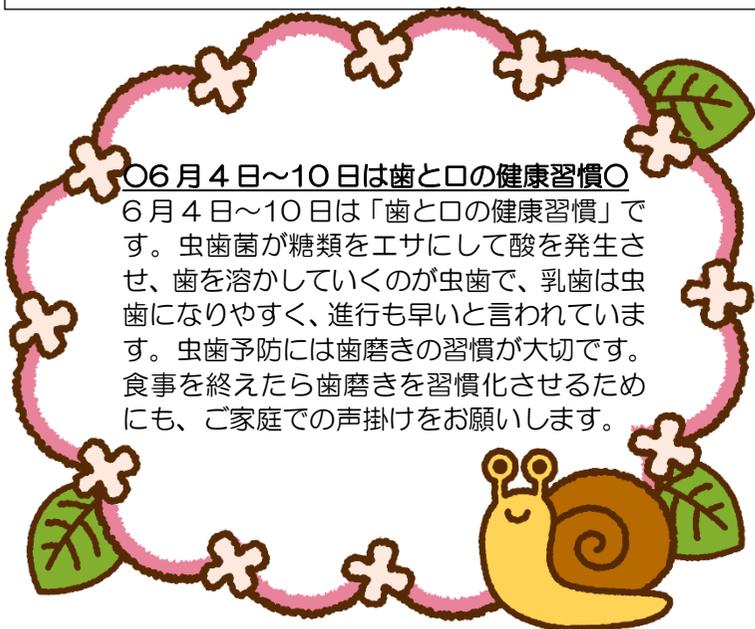
→バランスの良い食事、糖質の取り過ぎが抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒に取ることで吸収されやすくなります。

#### ③規則正しい生活習慣を

→生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

#### ④定期的に歯科検診を

→むし歯は、早く発見し治療することで永久歯に影響を残さずに済みます。



### ○6月4日～10日は歯と口の健康習慣○

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。虫歯菌が糖類をエサにして酸を発生させ、歯を溶かしていくのが虫歯で、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。虫歯予防には歯磨きの習慣が大切です。食事を終えたら歯磨きを習慣化させるためにも、ご家庭での声掛けをお願いします。