



# 始めよう熱中症対策！

暑い季節が始まります。熱中症対策は暑くなり始めた時が肝心です。少しずつ暑さに身体を慣れさせて、熱中症を予防しましょう！



## 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



## 梅雨時も熱中症にご用心！



熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。  
★注意その1・梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時：この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。  
★注意その2・蒸し蒸しして湿度が高い時：湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

## 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

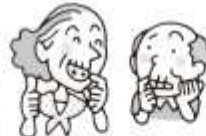
### 寝る前の歯みがきは丁寧に



睡眠中は唾液の分泌量が少なく、むし歯になりやすいです。

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



雨の日は登校中のケガが増えます。気をつけよう！



## 雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- ☔ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☔ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

### 注意すること

- ☑ 自立つ色の傘や服を選ぶ  
車を運転している人から見てわかりやすい
- ☑ 自転車の傘さしは禁止  
片手運転になったり風にあおられたりする
- ☑ 足元に注意



マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい



雨がやんだら  
たたんだ傘の持ち方にも注意を