

ほけんだより 6月

6月に入り、雨の日が多くなってきました。

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。「いつも通る道だけど、いつもと同じではない」ので雨の日の危険を知って登下校時の事故に注意してください。



日本気象協会の2025梅雨入りの予想は、九州から関東は平年並みでしたが、九州南部はすでに梅雨入りしました。北陸や東北においては、6月中旬で平年並か遅い傾向になるとの予想が出ています。

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意 食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!! しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを便おう!	交通事故に注意 雨や傘で視界が狭くなります 車に注意!	晴れの日も上手に活用 晴れた日は思いきり体を動かしストレス発散!
いつも体を清潔に 汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう	スリッパに注意 廊下や階段がすべりやすくなります 転んでけがをしないように!!	ジュース・清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまう。おかしは...

6月の保健行事

月日	検診内容	備考
6月10日(火)	夜間主歯科検診	17:30~ 会議室
6月11日(水)	昼間主歯科検診	10:20~ 会議室

※検診前は、歯磨き・うがいなどして口腔内をきれいにしておきましょう。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの?

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人はい多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

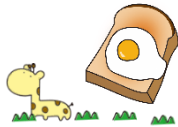
毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

4月22日現在日本気象協会発表によると、2025年6月・7月の気温は、全国的に平年より高い予想です。早い時期から厳しい暑さになる日が多いとの予想が出ていますので、熱中症対策が必要です。

熱中症ガイドライン暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項

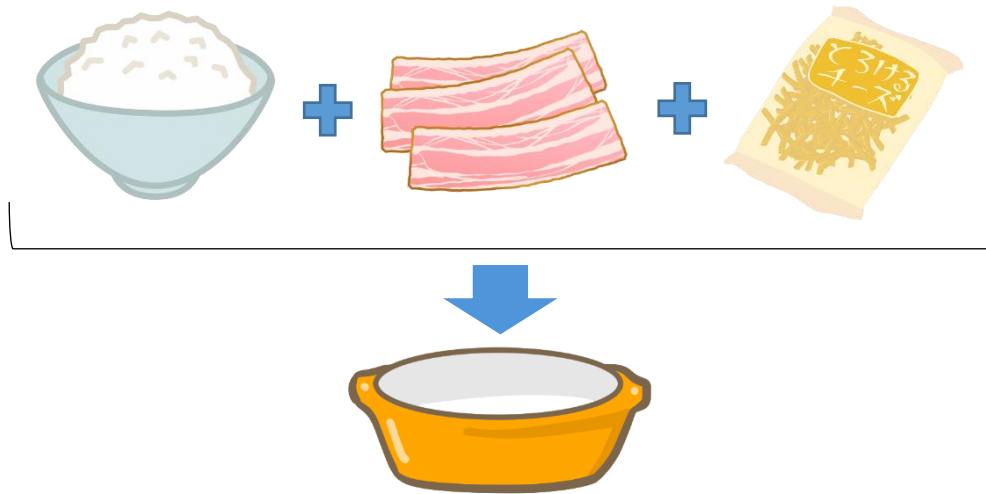
段階	暑さ指数(WBGT)	日常生活上の注意	熱中症予防
危険	31以上	外出はなるべく避ける。涼しい室内に移動	運動は原則禁止
嚴重注意	28~31	外出時は炎天下を避ける。室温に注意	激しい運動は中止
警戒	25~28	運動や作業時は十分に休息をとる。	積極的に休息し水分・塩分補給
注意	21~25	重労働時には注意	積極的に水分補給
ほぼ安全	21未満	特になし	適宜水分補給

1人で作れる簡単レシピ

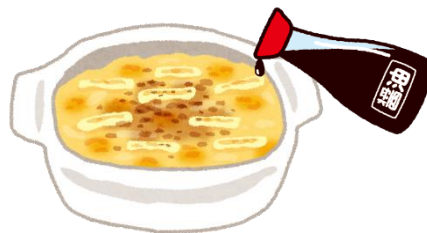


<ごはん編>「器ごとチン！ベーコンチーズライス」

材料と作り方



- ① 耐熱性の器にご飯茶碗1杯分を入れ、食べやすく切ったベーコン1枚分、ピザ用チーズ適量を散らす。



- ② ぴっちりとラップをかけて電子レンジで1分加熱する。最後に醤油を適量かける。

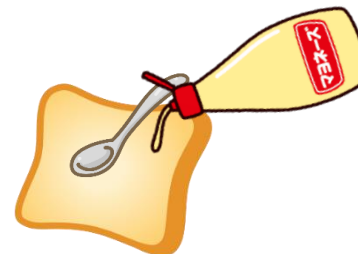
⚠ 加熱しすぎるとご飯がかたくなるので注意。

<トースト編>「マヨたまトースト」

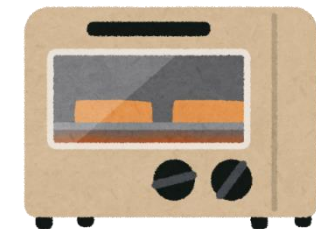
早寝・早起きはとても大切なことですが、大切なことは早寝・早起きだけでは、ありません。たくさんの栄養素を朝、昼、夕食できちんとすることはとても大事なことです。とくに「朝ごはんをきちんと食べることは1日の活動を支える大切な生活習慣です。」



- ① 食パンの中心をスプーンの底でつぶす。



- ② パンにマヨネーズ大さじ1を塗る



- ③ 食パンのへこみに卵を割り入れ、オーブントースターで6分焼く。