



健康



がつごう
6月号



つゆ きせつ きおん しつど へんか おお たいちよう くず
梅雨の季節になりました。気温や湿度の変化が大きく、体調を崩
しやすい時期です。体調管理を心掛けましょう。
4・5月に実施した健康診断の結果、異常の疑いや治療
ひつよう ひと はや じゅしん いじよう ひと
必要がある人は、早めに受診をしましょう。異常のなかった人は、
けんこう じょうたい いじ つと
健康な状態を維持できるよう努めましょう。

6月の行事予定



ひ日	よう曜	ぎようじ行事
9	げつ月	にようけんさ尿検査 ※まだ提出していない人は、17:30までに提出しましょう。

梅雨を快適に過ごそう

きそくただ せいかつ ところ
規則正しい生活を心がけよう

しょくちゅうどく ちゅうい
食中毒に注意しよう

きおん おう いふく えら
気温に応じた衣服を選ぼう

かんき
こまめに換気しよう

あめ ひ ちゅうい
雨の日のけがに注意しよう

き じかん お ちようしょく
決まった時間に起き、朝食
をしっかりとって体調を整
えましょう。

あつ ばしょ た もの ほうち
暑い場所に食べ物を放置しな
いこと、手をしっかりと洗うこ
となどを徹底しましょう。

きおん へんか おおき くしつど たか
気温の変化が大きく湿度が高
いので、汗を吸い取る服装が
べんり
便利です。

はっせい
カビやダニが発生しやすくなる
ので、換気を心掛けましょう。

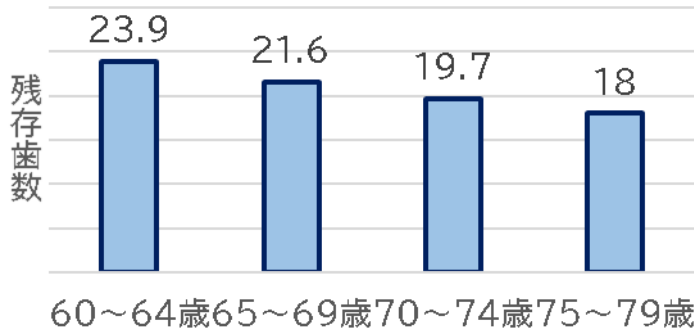
あめ ふ しかい わる みち
雨が降ると視界が悪くなり道が
すべ 滑りやすくなりますので、慎重
に歩行や運転をしましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



は くち えいせいしゅうかん まいとし がつ にち か きかん
歯と口の衛生週間は、毎年6月4日から10日までの期間
じっし
に実施されています。は くち かん ただ ち しき ふきゅう
や、歯科疾患の予防習慣の定着を目的としています。

残存歯数の推移



にんげん は ほん
人間には歯が28～32本ありま
す。しかし、にほんじん さい
に10本以上の歯を失っている
げんじょう
のが現状です。

虫歯の予防方法

1 歯磨きをしましょう



はみが てき は 歯磨きに適している歯ブラシ	ブラッシングのポイント	はみが じかん 歯磨きにかかる時間
・ブラシの部分が指2本分の幅があるもの。 ・毛先が揃っているもの。 ・柄が握りやすいもの。	・歯と歯ぐきの隙間に45度の角度で歯ブラシをあてて、左右に細かく動かす。 ・自分の歯の形に合わせて、ブラシのつま先、かかと、わき、毛先を使い分けて磨く。	・1箇所を磨く時間の目安は、30秒位。 ・歯ぐきを傷つけないよう、1本1本の歯をゆっくり丁寧に磨く。

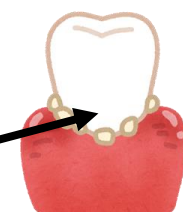
2 よく噛んで食べましょう

よく噛むことで、唾液が出ます。唾液は口の中の汚れを洗い流す働きがあります。

※ 定期的に歯科検診を受けて歯石を除去しましょ

う。歯周病（歯茎や歯茎を支える骨などが溶ける病気）の予防につながります。

しせき
歯石



ししゅうびょう
歯周病
の状態

