

# 6 がつ いむだより

雨の多い季節になりました。この時期は、急に暑くなることや肌寒い日があるなど体調を崩しがちです。睡眠やバランスの良い食事をしっかり取って過ごしましょう。



## 6月4日～10日は歯と口の健康習慣です～歯を大切にしましょう～

歯と口を健康に保つためにバランスの良い食事を心がけて、しっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は口の中を洗い流し、細菌が増えるのを防ぐため、虫歯や歯周病を予防してくれます。

### 梅雨時期の注意点

■食中毒：6～9月ごろにかけて多く発生します。衛生面と共に食材や調理法に注意しましょう。




■事故：雨の日は視界が悪く、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすいので十分注意しましょう。

■カゼ：蒸し暑さから汗をかく機会が増えますが、朝夕は気温が下がりが寒くなります。汗をかいたらすぐに着替えるようにし、寒い時は上着で体温調節を行うようにしましょう。



### こまめに水分補給を！！

人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出ずに体温が上がってしまいます。こまめに水分補給をしましょう。

①いつ飲む？	②飲むなら何がいい？	③飲み方は？
起床時、就寝時、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後、のどが渴く前から飲んでおきましょう。	病気の時は、経口補水液が役立ちますが、普段は水や麦茶で十分です。糖分の多い炭酸飲料やジュース、消化に時間のかかる牛乳は、水分補給という点では適さないので注意しましょう。	一度にたくさん飲むのではなく、1回分を少なくして、こまめに飲みましょう。
		

♪作業所の着替え持参について、資料が入ります。