



はじめとした日が続き、いよいよ夏本番が近づいてきましたね！  
6月は「虫歯予防月間」です。お口の中をきれいに保つことは、体の健康にもつながります。  
そして、暑くなってくると心配なのが「熱中症」。しっかり対策をして、元気に夏を乗り切りましょう。

ピカピカお口で虫歯バイバイ



むし歯になりにくい生活習慣

ゆっくりよくかんで食べる



あまいものの食べすぎに注意



だらだら食べないで時間をきめて食べましょう。飲み物はお茶や水にしましょう

食後の歯みがき



定期的に歯科検診を受ける



歯医者さんでフッ素をぬってもらものむし歯予防の方法のひとつです



熱中症に気を付けよう！！



熱中症は、暑さで体温の調節がうまくいけなくなり、体に悪影響が出ることです。ひどくなると、命にかかわることもあるので、しっかり予防することが大切です。(①こまめな水分補給 ②帽子や日傘を使用する ③暑い時間帯の運動は避ける ④涼しい服装を心がける ⑤寝不足や体調不良の時は特に注意する)

△急に暑くなった  
△風がない  
△気温が高い  
△湿度が高い  
こんな日にも注意してください

熱中症ってどんな症状！

- めまい、立ちくらみ ○顔が赤くなる ○頭が痛い ○吐き気、おう吐
- (重症になると)意識がおかしい、けいれん ○体がだるい、力が入らない
- 汗が止まらない、または汗が出にくい

こんな症状が出たら、すぐに涼しい場所へ移動して、体を冷やし、水分と塩分を補給しましょう。症状がひどい場合は、すぐに大人に知らせて、病院に連れて行ってもらってください。