

台風が来て、雨がたくさん降りました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますね。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

この季節は 気をつけて 梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。



ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね！



スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。

普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



痛くないのに？
どうして怖い？

歯周病

大人の約2人に1人！
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位

全身の
怖い病気の原因
にも



~~~~~ ◆ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ◆ ~~~~~

## 歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

### メンバー①

#### 歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが  
口腔ケアの基本です。

### メンバー③

#### 歯医者さん

予防歯科のためには  
プロによるクリーニングも必須。



### メンバー②

#### だ液

よく噛むことで分泌される  
だ液は口の中のお掃除屋さん。

### メンバー④

#### 免疫力

正しい生活習慣で細菌に負  
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

