

ほけんだよ 6月

令和 8年度
社会福祉法人大谷会
看護師



梅雨時から初夏にかけて、お子さま達は「頭痛」「めまい」「倦怠感」「腹痛」など、不調を訴えることがあります。決して気のせいや怠けではなく、『気象病』かも？ 原因は耳の奥にある「内耳」の働きに関連します。受診する時は、お天気と症状の関連性を記録したものが役立ちますよ。

体を暑さに慣らそう



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



ふるい歯ブラシ、
どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

