



じめじめした暑い日や、肌寒い日など気温の差があり、体調を崩しやすい季節です。衣服の調節、規則正しい生活、十分な睡眠・栄養にこころがけ、体調を管理しましょう。

また、急に暑くなった時は、体がまだ慣れていないため熱中症になりやすいので気をつけましょう。

「コロナ禍」における熱中症予防行動のポイント

1. 暑さをさげよう。

- ・エアコンを使用しながら、感染症予防のため、換気扇や窓を開け換気をする。
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
- ・急に暑くなった日などは、特に注意する。
- ・涼しい服装にする。

2. 適宜マスクをはずそう。

気温と湿度が高い中でのマスク着用は要注意!!

- ・屋外で十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクをはずす。

3. こまめに水分を補給しよう。

- ・のどがかわく前に少しずつ水分を補給する。
- ・1日に、約1～2リットルの水分をとる。
- ・大量に汗をかいた時は、お茶の他にスポーツ飲料、経口補水液などで塩分をとる。

4. 日頃から健康管理をしよう。

- ・日頃から体温測定、健康観察をする。
- ・規則正しい生活をする。

5. 暑さに備えた体づくりをしよう。

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をする。

食中毒…三原則を守って予防!

「つけない」



手洗い・
調理器具の清潔

「ふやさない」



食材の
温度管理

「やっつける」



中心まで
十分に加熱



with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

6月4日

↓
6月10日

歯石除去

プロケア

歯みがき
指導



セルフケアへの
アドバイス



歯みがき

歯間掃除



セルフケア

洗口



舌みがき

歯と口の
健康週間

手洗いとマスクを着用、

そして、^{めんえき}免疫力アップで感染症を防ごう！

体を守る機能

免疫

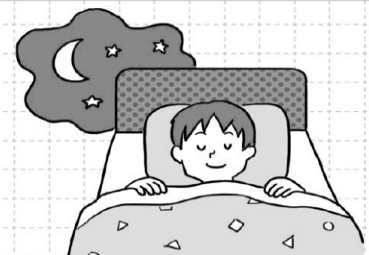
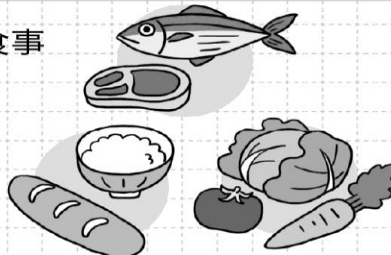
を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。