



医務室だより



旭出調布福祉作業所
令和4年6月発行
看護師八木



梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日の体調の変化に気を配っていきましょう。

6月はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。作業所でも昼食後、歯をみがく習慣をつけましょう。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、歯のことで心配なことがある時は歯科に受診しましょう。

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんなようすが見られることがあります。

同じほうばかりでかんでいる



いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



※もし気になるようなら歯医者さんに相談してみましよう。

食中毒に要注意

温度と湿度が高くなるこれから、食中毒が多く発生する時期です。お弁当は、当日の朝に十分加熱したものを入れ、熱いものと冷たいものはいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱は、熱湯消毒を心がけてください。



夏のマスク生活について

新型コロナウイルス感染対策として飛沫感染の拡散予防に有効であるマスクですが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかることがあります。高温、多湿の環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので十分注意しましょう。マスク着用時は激しい運動は避けこまめな水分補給を心がけましょう。