

土砂災害防止月間（6月1日～6月30日）

近年の気候変動により、あまり雨の降らない地域であっても、大雨や土砂災害への備えが重要です。今年も、全国的に梅雨入りが早い地域も多くあるので、外出先での天候変化にも注意が必要です。突然の豪雨にも、落ち着いて行動できるよう、目を通しておきましょう。

避難場所を知っていますか？



住まいの近くにある避難場所を確認しましょう。どこへ避難するのか予め把握しておく、すぐに安全な場所へ行けます。

気付いてもらえる服装を



カッパやレインコートは明るい色や反射材付きのものを選びましょう。運転手に気付いてもらえやすくなりますよ。

ワイパー&タイヤ溝をチェック



スジが残ったり、異音が出たりするときは、ワイパーを交換しましょう。水滴が残らず、視界が広くなりますよ。

電光掲示板には大切な情報が



トンネル出口の降雨など電光掲示板を意識して確認しましょう。トンネル出口の雨にも心の準備ができますよ。

熱中症に備えましょう

昨年のエイジェックグループでの、労災による熱中症1例目は、**6月12日**でした。雨で湿度が高く、暑さに体が慣れていない今だからこそ、取り入れたいポイントをまとめました。早めの実行で、暑い夏を乗り切りましょう。

汗をかきましょう



帰宅時に手前で下車して歩く、休日に30分程度歩くなどして、日頃から汗をかきましょう。有酸素運動にもなり体も軽くなりますよ。

湯舟につかりよう



2日に1回は湯舟につかりましょう。入浴前にコップ2杯の水を飲むことで発汗を促し、脱水を防ぐことができますよ。

冷房に頼らない



暑いと感じても、すぐにクーラーはつけず、衣服での調節や風を通して意識的に汗をかきましょう。25度以上の時は無理をせず冷房をつけましょう。

十分な栄養をとろう



豚肉、枝豆、梅干しなどタンパク質やビタミン、ミネラルが豊富な食材を食べましょう。暑さに強い&バテない体になりますよ。

歯と口の健康習慣（6月4日～10日）

歯や口の病気は、痛みがないまま進行するものもあるので、日ごろの対策が大切です。お口の健康と合わせて気をつけたいのが、食中毒です。毎日、美味しく食事を楽しむために、以下のポイントに取り組みましょう。

よく噛もう



食べ物をひとくち口に入れたら、30回は噛みましょう。満足感も得られ栄養の吸収も良くなりますよ。

治療は継続を



自己判断で治療を中断すると悪化するだけでなく、ほかの病気にも影響を与えてしまいます。体調がすぐれないときは予約日時を変えましょう。

時間をずらす



共有スペースでの歯磨きは混雑する時間を避けて、できるだけ口を閉じて、口をゆすぐときは静かにそっと吐き出しましょう。

すぐに食べる



デリバリーやテイクアウトした料理は長時間置いておかずに、すぐに食べましょう。温かい料理はおいしさが増しますよ。

来月の行事 ①全国安全週間 ②熱中症予防強化月間