

感染対策と水分補給を忘れずに！

## 梅雨をのりきる3つの習慣



「プラスセルフケア」で自分を整えよう

ジメジメ。ジトジト。なんとなく気分も落ち込みがちな梅雨。体調を崩しやすいこの時期だからこそ、感染対策はもちろん、熱中症対策もしっかり行っていきましょう。梅雨をのりきる3つの習慣について、解説します。

# 健保だより

令和8年6月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1118号  
(令和8年6月10日発行)に掲載の  
「健保とあなた」と同じ内容です

### 1. 半生調理食材に要注意

この時期に気を付けたいのが食中毒。手作りのお弁当は、黄色ブドウ球菌による感染が多くみられます。野外でのBBQでは、肉の加熱不足からカンピロバクターやサルモネラ菌、0157、生魚や海鮮はアニサキスや腸炎ビブリオ、ノロウイルスなどに感染するケースがあります。よく手を洗い、しっかり加熱し、水気をとること、鶏肉の生は厳禁、豚や牛の半生にも注意が必要です。

食べ歩きの際も、手指の消毒、生ものを長時間放置しないなど、意識して過ごしましょう。



### 2. 熱中症に要注意

気温の上昇に伴い、熱中症のリスクもどんどん上昇しています。脱水を起こしやすいこの時期は、長時間の車移動などは要注意。野外フェス、登山、遊園地などでは、楽しさのあまり水分補給を忘れがちです。

大人も子どもも声を掛け合って、こまめに水分を摂りましょう。食事の際はスープや汁物を意識すること、帽子や日よけで体温調整をすることも忘れないようにしましょう。ちなみに、アルコールは水分補給にはなりませんのでご注意ください！



### 3. セルフケアで自分を整えよう

新年度も2ヵ月が過ぎました。新入社員の皆さん、異動や組織変更などで新たな職場で頑張っている皆さんも、そろそろ新生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。少し緊張がゆるむことで、一気に疲労感が増し、気分の落ち込みややる気の低下などの症状があらわれることがあります。

そんなときは、ストレスケアの時間を確保し、自分自身のメンテナンスを忘れずに過ごしましょう。症状を感じる場合は、早めに医療機関で相談することも大切です。



参照：浅野まみこ先生（管理栄養士）株式会社エビータ メルマガ

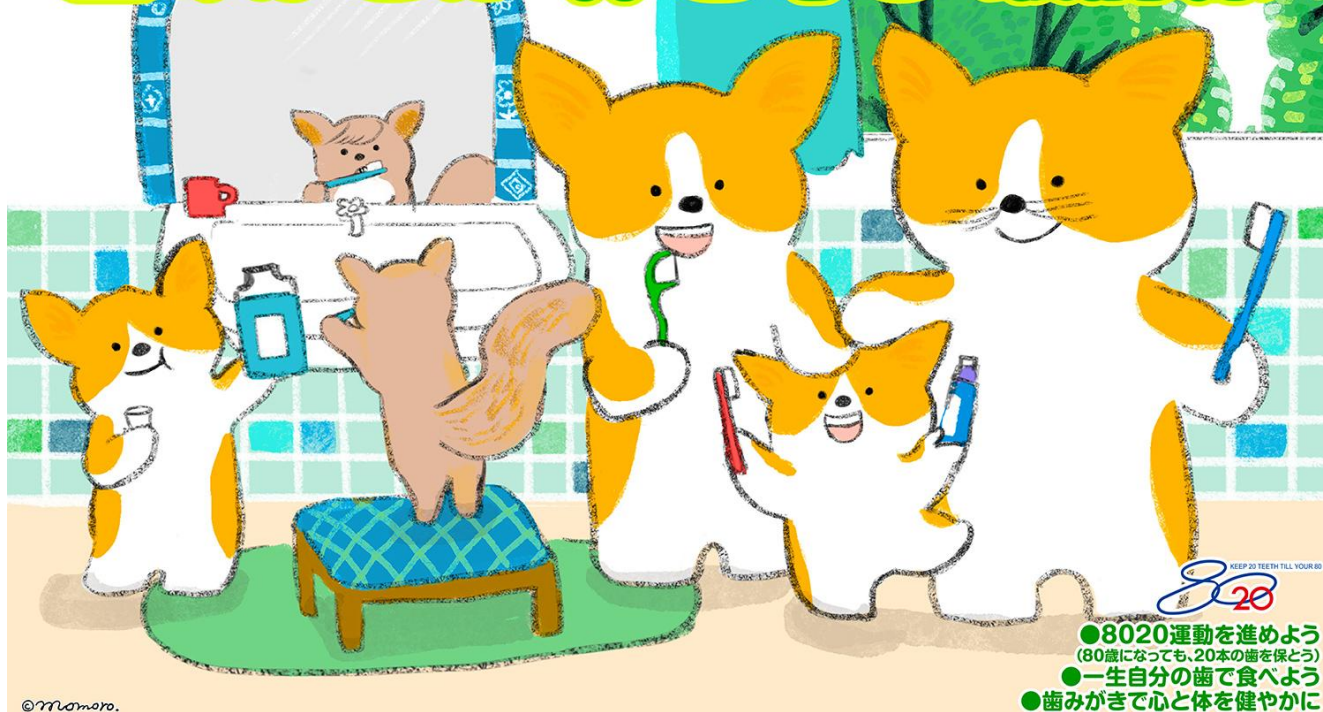
### 【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。スマートフォンから見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード



# 歯みがきは 体を守る 最前線



- 8020運動を進めよう  
(80歳になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

©Momoro.

歯と口の健康週間 令和8年6月4日～10日

主催:厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医会  
後援:日本歯磨工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

## セルフケアと定期的な健診で いつまでも健康な歯を



最近、歯医者さんに行っていますか？

実は歯科健診が義務化されているのは、乳幼児から児童・生徒まで、そのため、大人になってからあまり歯医者さんに行っていない、という方も少なくありません。

皆さんの歯とお口の健康を守るために、歯医者さんでは歯科健診や歯科相談を行っています。むし歯や歯ぐきのチェック、ブラッシング指導、歯垢の染め出しチェック、歯垢や歯石を取る、お口の中の粘膜の病気チェック、むし歯や歯周病予防のための治療を行っています。

また、顎の痛み（顎関節症）、噛むこと（摂食）、飲み込むこと（嚥下）についての指導や治療についても、気軽に相談してみましょう。

セルフケアと定期的な健診で、いつまでも健康な歯を守りましょう。



歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できて頼れる歯医者さんを見つけておくと安心。そのためにも定期的な歯科健診を受けるなどして、かかりつけの歯医者さんをつくっておくことが大切です。