



早寝・早起き・おいしく朝ごはんを、 コロナなんて吹っ飛ばせ!

病気やウイルスに負けないためには、健康なからだ作りが基本です。健康なからだは、よい生活リズムから！
今日から、家族みんなで健康生活を始めましょう。

◎朝の光をしっかり浴びましょう

曇りの日でも、室内よりも屋外の方が明るくなります。朝の光は神経を調節する働きを活性化し、心のバランスを整える効果もあります。

◎朝ごはんをおいしく食べましょう

朝ごはンは、特にたんぱく質が含まれている食事がおススメです。納豆や鮭、ヨーグルト、卵などを摂ることで、からだが目覚め、体内時計が効果的にリセットされます。

◎夜は決まった時間に寝ましょう

寝る前の強い光は厳禁です。からだをリラックスさせるためには、間接照明を使ったり、寝る前の1時間は、スマホやゲームなどのブルーライトをカットしましょう。

☆毎朝、体内時計をリセットすることが生活リズムを整えることにつながります☆

☎ 健康推進課（佐屋保健センター） ☎ (28) 5833



8020表彰参加者募集

「愛西市敬老会」で、8020表彰を行います。

80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

▶表彰式／9月4日（土）（※予定）

▶対象／次のすべてに該当する方

・市内に住民登録がある方

・令和4年3月31日時点で80歳以上の方

・自分の歯が20本以上ある方

・過去にこの表彰を受けていない方

▶申し込み／以下のどちらかの方法でお申し込みください

①【歯科医院からの推薦】

（推薦期間）4月1日（木）～6月25日（金）

※1 市から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。

※2 不明な場合は、健康推進課へお問い合わせください。

②【事前歯科健康診査での診査】

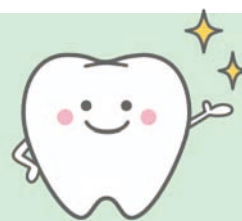
（日時・場所）7月8日（木） 佐屋保健センター

7月29日（木） 佐織総合福祉センター

どちらも午後1時30分から2時30分まで

（申し込み）7月2日（金）までに健康推進課へお申し込みください。

☎ 健康推進課（佐屋保健センター） ☎ (28) 5833



歯の健康講座

【小学一年生になるみなさんへ】

小学校入学おめでとうございます。わたしは学校のはいしゃさんです。むしばなど きみたちの お口の中のびょうきを しらべたり、学校ではみがきのしかたなどを いっしょにべんきょうしたりします。六年かん よろしくね。

むしばは お口の中にある「むしばきん」というばいきんが はに あなを あけてしまうびょうきです。はに あながあくと いたかったり ごはんを しっかりかめなくなったりします。むしばきんは ごはんをたべたあと、たくさんでてきます。むしばにならないために ごはんをたべたらはみがきをしてむしばきんをとります。でも、むしばきん

は お口の中にかくれるのが じょうずだから、よるねるまえは おうちの人に もういちど みがいてもらってね。

むしばきんは あまいおかしや ジュースが だいすきです。むしばにならないように あまいおかしをだらだらたべたり、たべすぎないようにしましょう。ジュースも のみすぎないようにしましょう。

むしばは くすりをのんだり つけたりしても なおりません。むしばになってしまったら、はやくはいしゃさんで なおさないといけないから ときどき いつもいつているはいしゃさんに みてもらいましょう。おうちの人に むしばがあると、きみたちも むしばになりやすいから おうちの人もいっしょに みてもらってね。

では、学校で あいましょう。しっかり はみがきしてきてね。（海部歯科医師会）