



知らないうちに虫歯がすすんでいたり
症状がでたときには病気が進行していたり…
日頃の健康チェックや定期的な歯科検診、
早期の受診はとっても大切です

♪ 予防でいきいき
歯とからだ

みんなの

健康

キャンペーン

◆作品の応募について

体やお口の健康をイメージして、イラストや写真で表現した作品を送ってください。

【こどもの部】

幼児の方から小学生まで
ハガキサイズのイラスト。タイトルを付けてください。

【大人の部】

中学生以上の方
ハガキサイズのイラスト、または写真。
タイトルを付けてください。
※詳しくは裏面をご覧ください。

◆応募資格

広島県内にお住まいの方、もしくは広島県内の医療機関に受診、またはお勤めの方

◆応募締切

2024年9月30日(月)

◆発表

2024年11月8日(金) イイ歯デー



描いて
みよう

写して
みよう



入賞作品には
プレゼントもあるよ



◆主催◆

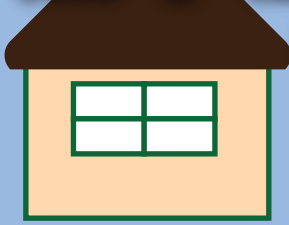
広島県保険医協会

◆後援◆

広島県 広島県教育委員会 広島市 広島市教育委員会 中国新聞社
FMはつかいち 76.1MHz エフエムふくやま

〒732-0825 広島市南区金屋町 2-15-4F
TEL082-262-5424 FAX082-262-5427
X:@hokeni_info <https://www.hiroshima-hokeni.net/>

室内でも 熱中症



に注意しましょう



熱中症予防のポイント

1 気温に注意しよう

梅雨明けで急に暑くなる時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険度が高まります。気温が高い日はもちろん、暑さを感じる日も注意が必要です。

2 暑さを避けよう

室内でも、風通しをよくして簾などで遮光する、冷房や扇風機を利用するなどして、暑さを避けるよう気を配りましょう。タオルを首に巻くなど、一時的に暑さをしのぐ方法も上手に利用しましょう。

3 水分補給を大切に

のどが乾く前に水分補給を行うことが大切です。起床時や入浴前後には水分を補給し、たくさん汗をかいた後は、塩分補給も忘れずに行いましょう。
※心臓や腎臓疾患のある方は、かかりつけ医に相談しながら対策をとりましょう。

熱中症になりやすい条件って？

環境

気温が高い。湿度が高い。
風があまりない場所。

行動

激しい運動や慣れない運動。
気温や湿度の高い屋外や室内で長時間の作業を行う。
水分補給が行えない。

からだ

乳幼児や高齢者、体調が悪い方など。
また暑さに体が慣れていない場合。

応急処置も覚えておこう



●涼しい場所へ移動し、●衣服をゆるめて、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やし、●水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。**症状が改善しない場合は医療機関へ受診を。また意識がないなど危険を感じた際は、救急車を呼びましょう。**

体やお口の健康をイメージするイラストや写真をお送りください。広島県保険医協会審査委員会が選んだ優秀な作品には、景品を贈呈します。

締切 9月 30 日着

【こどもの部】スマイル賞 40名

【大人の部】いきいき賞 20名

入賞作品には図書カード5千円分を進呈します。

【こどもの部】(幼児～小学生の方)

ハガキサイズのイラストで、タイトルを付けてください。マジック、色鉛筆、絵の具など、何を使って描いてもかまいません。

【大人の部】(中学生以上の方)

ハガキサイズのイラストまたは写真で、タイトルを付けてください。

〈共通の事項〉

- 応募は、本人が描いた・撮影した未発表の作品に限り、1人1点の応募とします。
- 作品は返却しません。



送り先はこちら

広島県保険医協会

- ・イラストのサイズはハガキ程度の大きさの用紙。
- ・写真はキャビネ判(2L)以上にプリントしてください。
- ・デジタルカメラや携帯電話で撮影したもの、デジタルプリントも応募できます。必ずプリントしたものを送付してください。画像処理等の加工、合成及び組み写真は不可です。

- 盗作等による著作権侵害の争いが生じても、主催者は責任を負いません。また、肖像権やプライバシーの侵害には十分ご注意ください。主催者では責任を負いかねます。
- 入賞作品の著作・使用权は主催者に帰属するものとし、本キャンペーンに関する広報等に使用します。
- 上記に違反した場合は、受賞を取り消します。

【個人情報の取扱い】ご記入いただいた情報は、主催者において適切に管理し第三者に提供しません。また本キャンペーンに関すること以外には使用しません。受賞者のみ、広報・展示などで氏名、お住まいの市町を公開することがあります。あらかじめご了承ください。

〒732-0825 広島市南区金屋町 2-15-4F
下記の用紙を切り取り、記入して同封ください。

「みんなの健康キャンペーン」応募の際は、この応募用紙に記入し、作品裏に貼付てください。締切：2024年9月30日(月)

作品のタイトル		
ふりがな お名前	年齢 () 歳	応募する部 (○を付ける) こどもの部 / 大人の部
ご住所 〒 -	連絡先	電話 () -