

さんぽだより

2026年
6月号



毎日の習慣が
あなたの体と心に
影響しています

その不調、

食事と口が

原因かもしれません！



6月は 食育月間



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

食事が乱れると…

- ✔ 疲れやすくなる
- ✔ 集中力が落ちる
- ✔ イライラしやすくなる



お口の健康が乱れると…

- ✔ しっかり噛めない
- ✔ 食事が偏る
- ✔ 体調を崩しやすくなる



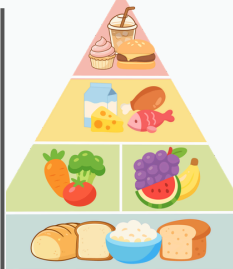
今日からできること



朝に
何か食べる



野菜を
1品増やす



バランスの
良い食事を
意識する

今日からできること



1日2回
以上の
歯磨き

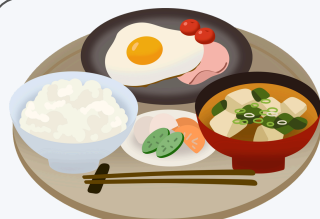


食後の
うがい



違和感が
あれば
早めに受診

今月のチャレンジ！
できることから
1つずつ始めましょう



①朝に
何か食べる



②野菜を1品
増やす



③1日2回以上の
歯磨き

職場の安全と健康づくりのご相談はお気軽にご連絡ください

株式会社サンポチャート

所在地：愛知県名古屋市昭和区鶴舞1丁目2番32号

電話番号：0561-50-2644

メールアドレス：info@sampo-chart.com

