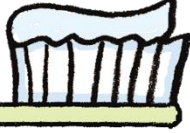




ほけんだより 6月号

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配り、健康に過ごしていきましょう。

6月4日は虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子様が歯磨きをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べるときはしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯磨きのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯はブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯茎と歯茎の間は歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



～梅雨の時期の注意点～

■食中毒

食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱したものをいれてください。

■風邪

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

■鼻水

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば、病院で診てもらいましょう。

