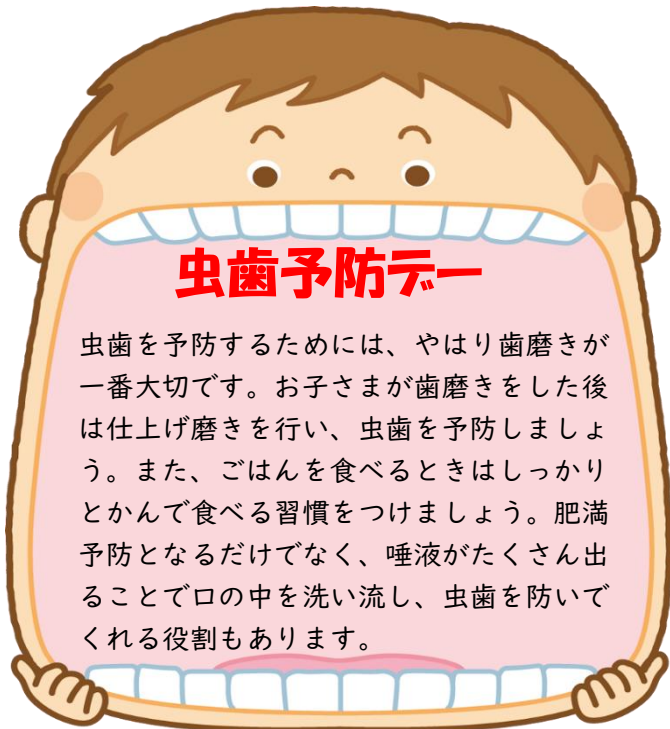




梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう



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。お子さまが歯磨きをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また、ごはんを食べるときはしっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割もあります。

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、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- ・前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ・歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

梅雨の時期の注意点

□食中毒

食中毒は6月から9月頃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入れてください。

□事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくもなりますので十分に注意してください。

□かぜ

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。



きれいな手の洗い方

