



ほけんだより

6月号

梅雨の季節になりました。気温・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。エアコンや衣服の調節も難しいですね。過ごしやすい環境作りに配慮し、お子さまの健康に気を配っていきましょう。



6月4日は むし歯予防デー

歯磨きの習慣づけが虫歯予防の第一歩です。
乳歯が虫歯になると歯並びにも影響が出てくる場合があります。虫歯のない歯を目指しましょう。最後は必ず仕上げ磨きをしてあげてください。



食中毒に気をつけましょう



気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。

食中毒予防の三原則は、食品に原因菌をつけない（清潔）・増やさない・殺菌する、です。



また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。

みんなで気をつけましょう。



正しく磨くための ポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



2022年6月

看護師