



# ほけんだより

## 6月号

梅雨が近づき気温や湿度が高くなるこの時期は、皮膚がベタつきやすいので入浴や洗髪で清潔に心がけましょう。また、汗をかきやすいのでこまめに着替えましょう。



### 6月4日は虫歯予防デー



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。仕上げ磨きは小学校2年生くらいまで必要です。

### つめを切りましょう

- ▽ 爪が伸びていると友だちをひっかいてしまったり
- ▽ 折れたりなどケガの原因となります。
- △ また、爪は汚れがたまり不潔になりやすいところです。
- ▽ 汚れたままにしておくとバイキンが繁殖して
- △ しまいます。週に一度は指先のチェックを
- ▽ 行うようにしましょう。



## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。