



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。



食中毒に気をつけて！

この時期、食中毒が心配されます。毎日使っている水筒やマグにもカビが見られることがあります。(赤や黒の点々など) パッキンやストローなども分解して、柔らかいスポンジと食器用洗剤で綺麗に洗いましょう。クレンザーやたわしなどで洗うと傷が付き、そこに雑菌が繁盛しやすくなるので気をつけましょう。そしてしっかりと乾燥させることが大切です。週に1回程度は酸素系の漂白剤などを使って除菌しましょう。



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。



2025年6月
看護師