

# ほけんだより 6月号

梅雨の季節がやってきました。天気の変わ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。

## 6月4日は虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、歯みがきが一番です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げ磨きを行い、むし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。



## 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物を入れてください。

### ■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。

## 6月6日(木) 歯科健診を行います。



歯科健診では次の項目を調べます。

○歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか

○虫歯はないか

○歯垢がついていないか

○歯肉が腫れていないか

健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをして来ましょう。

## 6月13日(木) 歯みがき

### 指導を行います。

(ちゅーりっぷ・ゆり・すみれ組対象)

今年度は、鎌田歯科の歯科衛生士さんより歯みがき指導を行っていただきます。

歯や口の中の健康を守っていきることができるように楽しく勉強をしていきたいと思えます。

また、当日は忘れ物のないように気をつけてください。

### 持ち物

ちゅーりっぷ組：ハブラシ、コップ

ゆり組：ハブラシ、コップ

フェイスタオル(長方形)

すみれ組：ハブラシ、コップ、手鏡

フェイスタオル(長方形)