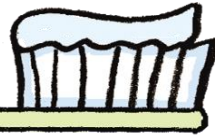


梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調をくずしやすいので、十分に注意が必要です。梅雨寒で気温が低いこともあるので、衣服の調節はいつも以上に気を配るようにしましょう。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。毎食後すぐに磨く習慣をつけることが大切です。お子さまが歯みがきをした後は大人が仕上げみがきを行いましょ。

歯みがきのポイント

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 歯ブラシを鉛筆と同じように持ち、軽い力でみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90度に、歯と歯ぐきの間は45度に当て、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう。



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。食べ物の調理には十分気をつけましょう。

◆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注意してください。

◆風邪

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。汗をかいたらこまめに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。