



6月のほけんだより



梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、思った以上に体力を消耗し体調を崩しやすくなっています。過ごしやすい環境作りや、手洗い・消毒などの感染症対策、病気に負けない体作りをしっかりと続け、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

むし歯予防4つのポイント



食べたらかみかく習慣を

食後30分以内にみがくことで菌の繁殖を抑えます。

栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で糖質のとりすぎを抑えられます。骨や歯に良いとカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょに取ることで吸収されやすくなります。



規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

定期的に歯科検診を

むし歯は早く発見し治療することで永久歯に影響を残さずにすみます。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック！
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

お家の方へお願い



- ・甘い物や、歯にベタベタひっつく食べ物は虫歯になりやすいので気をつけましょう
- ・おやつはダラダラ食べないようにしましょう
- ・大人が仕上げみがきをしてあげてください

※虫歯があると言われたら出来るだけ早く歯医者に行き治療を受けましょう

