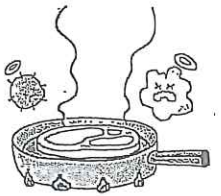


6月ほけんだより



令和3年6月2日
小佐野保育園
看護師 成田佳子

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



食品を十分に加熱する



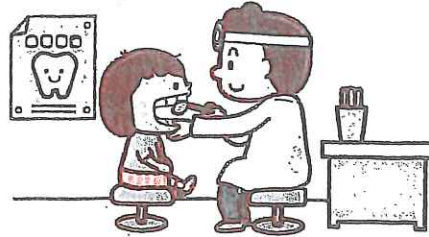
調理後すぐに食べる

6月4日は むし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。



歯科健診



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
 - 歯垢が付いてないか
 - 歯肉が腫れていないか
- 健診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

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な歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい方で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



手をきれいにあらおう

- 1 そでをまくっててをぬらそう
- 2 せっけんをつけてぶくぶくぶく
- 3 てのこうをあらってごしごし
- 4 ゆびのあいだもごしごし
- 5 つめのあいだはこちょこちょこちょ
- 6 おやゆびにぎってキュッキュッキュツ
- 7 てくびをつかんでぐりぐりぐり
- 8 しっかりみずでながします
- 9 きれいなタオルでふいたらぴっぴか



マスク そのつけ方を



マスクをつける

