

6月のほけんだより

鶴住居保育園 R3. 6. 3 担当 大場

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら、今月も元気いっぱい楽しく過ごしましょう。

高熱に
注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

6月11日(金) 12:30~

歯科健診 があります

※担当医は、早崎歯科医院の早崎行雄先生です。
きれいに仕上げ磨きをお願いします♪



むし歯菌が大好きなこと!



○歯みがきをていねいにしていないと…

歯についた白い塊^{かたまり}は
ぼくたちの家。歯みがき
なんて簡単でいいよ♪



白いかたまりは歯垢^{しこう}と言って
虫歯^{むしば}や歯周病^{ししゅうびょう}の原因^{げんいん}になる菌がた
くさんいます。水に溶けにくい
ので、うがいだけではダメ。歯みがき
できちんと取りましょう。

○おやつをダラダラたべていると…

砂糖がたくさん入った
おかし。
ダラダラ食べようよ♪



むし歯菌は、ダラダラ食べている口
の中が大好き、食べ物に含まれている
糖分をエサにして酸を作り出し、歯を
とかしてしまいます。おやつは、時間
を決めて食べましょう。

○あまりかまずに食べていると…

だ液がたくさん出たら
ながされちゃう!
よいかまなくていいよ♪



口の中の汚れを洗い流してくれるだ
液。良く噛んで食べるとたくさん出ま
す。かみ応えのあるものを選んで
しっかりかみましよう。

みがき残しの多いのはここ!

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつていねいにみがいてあげましようね。

