

# 6月のほけんだより

夏を感じる日が多くなってきました。暑さや梅雨に負けずに健康に過ごせるよう、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。

## ～6月4日は虫歯予防デーです～

### どうして虫歯になるの？

歯の質・糖質・菌・食べる時間の条件が重なったときに虫歯になります。

### ■虫歯予防のポイント

- ①歯磨き習慣
- ②栄養バランスのよい食事
- ③規則正しい生活習慣
- ④定期的に歯科健診

### ■仕上げ磨き

- ・奥歯や奥歯のみぞ、歯と歯の間を念入りをお願いします。
- ・むし歯は自然治癒しません。もし、むし歯が見つかったら、すぐに受診しましょう。

むし歯だけでなく、きれいな永久歯の歯並びのために歯科のかかりつけ医を持ちましょう。

6月18日(木)

歯科健診 全園児対象

年1回の歯科健診

★歯磨きをして、9時までに登園してください



## 楽しく！歯磨きを！

歯磨きをテーマにした絵本やぬいぐるみを使って、歯磨きごっこを楽しくやることを伝えたり、仕上げ磨きで歌を歌ったり、環境づくりがポイントです。

親子のスキンシップを楽しんでみましょう。



## 梅雨時の注意

### ■食中毒

食中毒は6月～9月頃にかけて多く発生します。作り置きのお食事などに注意しましょう。

### ■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が高まります。また、地面が滑りやすく転ぶ事もあるので十分気を付けましょう。

### ■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ましょう。

