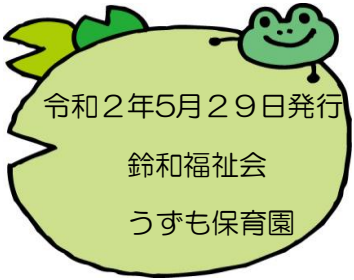


6月のほけんだより



令和2年5月29日発行
鈴和福祉会
うずも保育園

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崩しやすいので、十分に注意が必要です。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！

6月4日は 虫歯予防デー

脳の働きが
活発になります

かむことは大切

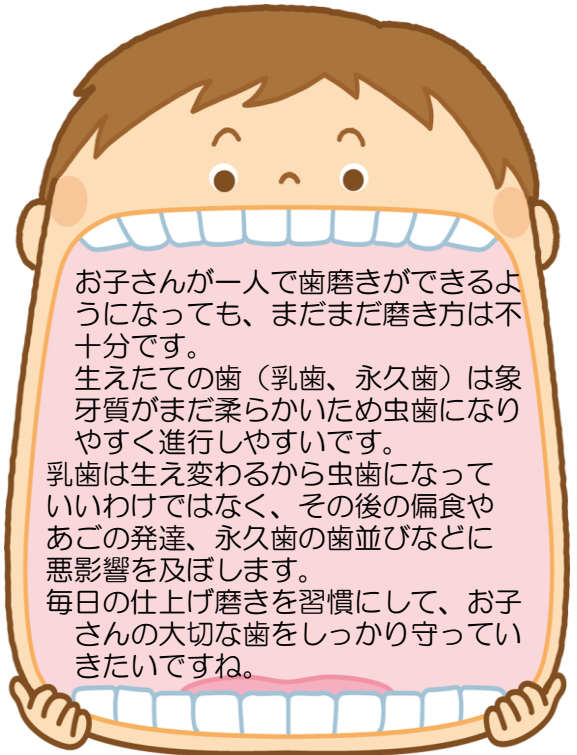
あごの骨や
筋肉の成長を
助けます



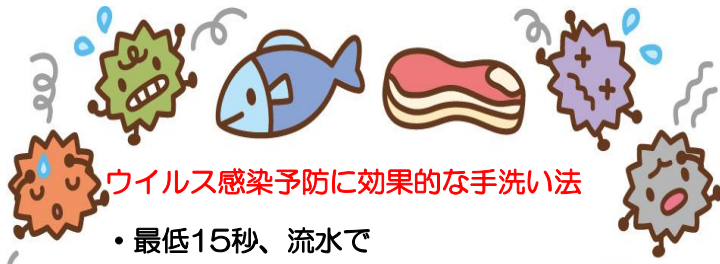
だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くの
防ぎます



お子さんが一人で歯磨きができるようになっても、まだまだ磨き方は不十分です。生えたての歯（乳歯、永久歯）は象牙質がまだ柔らかいため虫歯になりやすく進行しやすいです。乳歯は生え変わるから虫歯になっていいわけではなく、その後の偏食やあごの発達、永久歯の歯並びなどに悪影響を及ぼします。毎日の仕上げ磨きを習慣にして、お子さんの大切な歯をしっかり守っていきましょう。



ウイルス感染予防に効果的な手洗い法

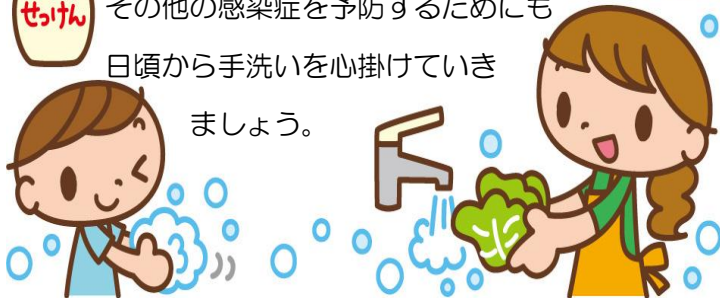
・最低15秒、流水で

（ウイルスは約1%に減少）

・石鹸でもみ洗い10秒後、流水で15秒すすぐ（ウイルスは0.01%に減少）

新型コロナウイルスだけでなく、
その他の感染症を予防するためにも
日頃から手洗いを心掛けていき

ましょう。



エアコンを上手に使って快適な梅雨を！

暑さに気を付け、適度な温度・湿度を保ちましょう。蒸し蒸し、ジメジメして不快な時はエアコンで快適に過ごしましょう。

- ・温度 26～28℃
- ・湿度 40～60%

エアコンをつけるか迷う際には室温28℃以上、湿度が60%以上をひとつの目安と考えましょう。