

ほけんだより

6月



梅雨の季節になりました。熱中症とコロナ対策を両立する必要があります。**水分補給・涼しい場所での休息・頻回の手洗い・定期的な換気・常にマスク着用・良質な睡眠・バランスの良い食事**は予防に役立ちます。コロナはインド、イギリス、ブラジル型どの型でも予防法は同様です。「接触感染」よりも「飛沫感染」で感染が拡がることになってきました。『手洗い』は感染予防の基本です。引き続き正しく手洗いしましょう。
マスクは顔に密着し、すき間がないように調整することが大切です。

げんき☆クイズ

歯を借りたい人
ってだーれだ？

ヒント：借りたい人はなんて言うかな？



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



コロナ以外にも小児感染症で最近流行傾向の、気になる情報があります。
*RSウイルス感染症
*アデノウイルス感染症、
*感染性胃腸炎です。
これらも「接触感染」「飛沫感染」です。『正しい洗い方』で感染を減らしましょう。



その口の中

むし歯菌が大好き!?

はみがきをていねいにしていない

歯についたかたまりは、ぼくたちの「家」

はみがきなんてしなくていいよ～

白いかたまりは歯垢と言って、虫歯や歯周病の原因と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のぞきましょう。

おやつをだらだら食べている

さとうのたくさんは、いったおかしだらだらたべようよお～

虫歯菌は、だらだら食べている口のなかが好き。食べ物に含まれる糖분을エサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている

だえきが、たくさん出たらながされちゃう

よくかまなくてもいいよ～

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。