



今年の梅雨期は、雨が降らず、うっとうしさは感じられませんが、むし暑い日が続いており、体調管理の難しさを実感しています。
 たっぷりの栄養、睡眠と適度な休息をとり、健康な毎日をすごせるよう心がけていきましょうね。

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を防ぎます

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて…

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

チェック!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ! 念入りにね!

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渴いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がる時は、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう

クーラー

を上手に使って
快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内…、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)だけ涼しく