

6月は梅雨の季節となります。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。衣類の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。



## 今月の目標

- ・しっかりと歯をみがき、歯を大切にする。
- ・睡眠をしっかりとり、体調管理に気をつける。



## 歯みがき

「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さんの歯を見てあげましょう。

### 歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

### こんな環境が虫歯になりやすい

- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い。
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている。
- ・仕上げみがきをしていない。
- ・歯の検診をしない。
- ・食事の時間を決めない。
- ・子どもの言うままにお菓子を与える。
- ・電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせている。



## 梅雨時期の注意点

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑り転びやすくなりますので十分に注意してください。

### ■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てください。

### ■熱中症

子どもは衣類の調節、水分補給を一人で行うのが難しい為、大人が気にかけてこまめに飲水を促すなど注意してください。

## 歯科検診

6月27日(水)

・歯科検診後、歯ブラシ指導を行います。3歳児クラスは、歯ブラシが始まりますので歯ブラシを持って来ててください。

