

保健だより

No.2

暑さにまだまだ慣れない時期です。急な暑さで体力を奪われ免疫力が低下すると食中毒などの感染症にかかりやすくなりますのでご注意ください。早寝・早起きをして、休養と栄養を十分にとり、健康管理に気をつけましょう。

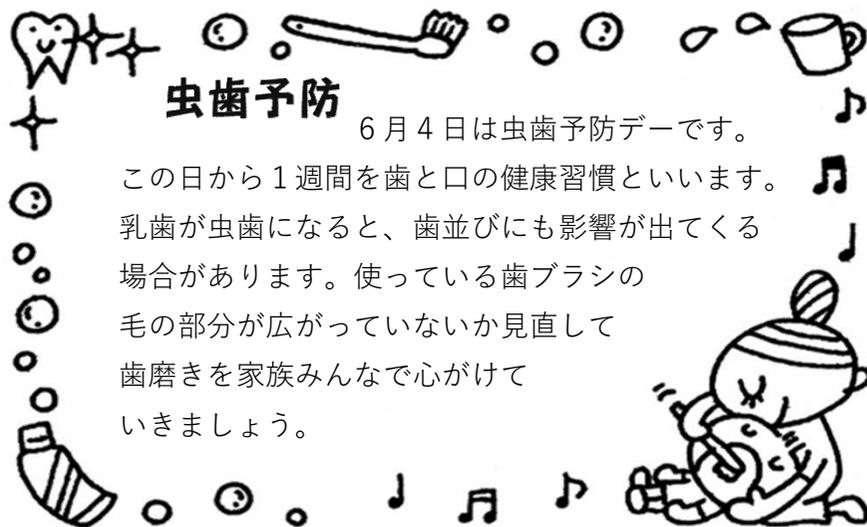


帽子をかぶりましょう



6月に入ると気温や湿度が高くなり、紫外線もたくさん降り注ぎます。熱中症予防、紫外線・暑さ対策に役立つのが帽子です。つばの大きな帽子は、頭だけでなく顔や首に影をつくり、肌を守ってくれます。

戸外で遊ぶときや出かけるときは、必ず帽子をかぶりましょう。



虫歯予防

6月4日は虫歯予防デーです。

この日から1週間は歯と口の健康習慣といえます。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。使っている歯ブラシの毛の部分が広がっていないか見直して歯磨きを家族みんなで心がけていきましょう。



食中毒

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時季になってきました。予防に大切なのは手洗いとうがいです。石けんを付けてていねいに洗いましょう。お弁当のおかずは火を通し、おにぎりはラップを使って握ると衛生的です。蒸れると細菌が増えやすいのでごはんやおかずはよく冷ましてからフタを

しましょう。

