

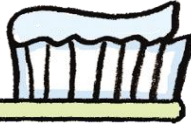


梅雨の時期の過ごし方

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。



虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子様が歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりかんで食べる習慣をつけましょう。肥満防止となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中をきれいに洗い出し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間の、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯をめざして、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう。



不安定な気候のときの衣服

梅雨の期間は気温が安定せず、寒暖の差が激しい時期です。急に蒸し暑くなることもあり、衣服の調節は難しいですね。1歳を過ぎた子どもは新陳代謝が活発で汗をかきやすくなりますので、衣服の調節が大切です。以下のポイントを留意しましょう。

下着を着用する

急な肌寒さに対応でき、汗ばむような気温になっても吸収性のある下着が汗を吸ってくれるので、気持ちよく、肌にも優しく過ごせます。半そでか、そでなしの100%メリヤス地のものがおすすめ。

天気予報をチェック

個人差はありますが、気温が20℃を超えたら、半そでへの切り替えを考えます。しかし、日中夏のような暑さの日でも朝夕は気温が下がるのでしばらくは半そでと長そで両方用意しましょう。

