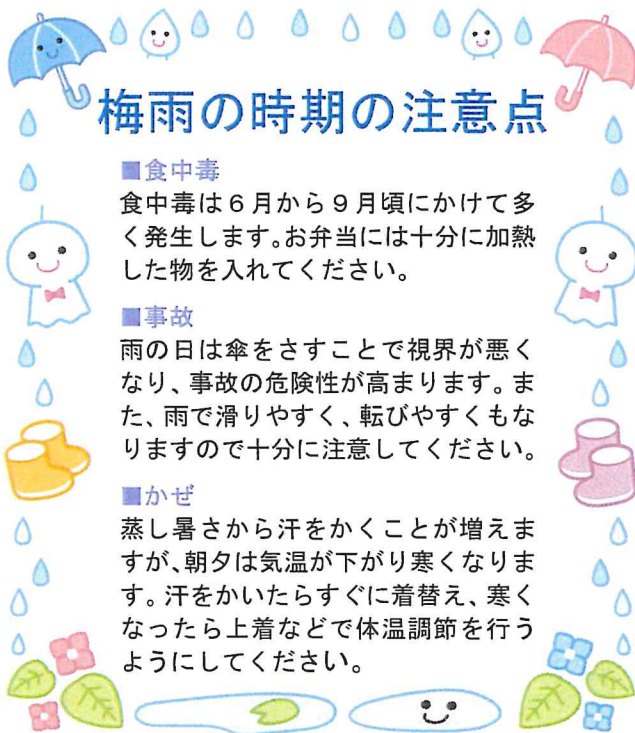




ジメジメとした梅雨の季節は、室内で過ごすことが多くなります。晴れた日は積極的に外で遊び、体を動かしましょう。この時期は体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えましょう。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■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、雨で滑りやすく、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。

歯みがきのポイント

歯と口の健康習慣(6月4日～6月10日)

- 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、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度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度あてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



ユニバーサลมaskingとは＝元気な人も常時マスク着用

ウイルスを排出する側

SARS-CoV-2
ウイルス量

ウイルスを浴びる側



100%



50%減



60%減



70%減



ユニバーサลมaskingが大事な理由は大きく二つあります。

①感染させるピーク(ウイルス量が最大となるタイミング)

は発症2日前頃にある。

②このとき、まだ無症状の感染者が、発声することで、口から出てくる飛沫が真正面にいる人の顔にかかり、感染が広がるリスクがある→マスクの半分はやさしさ(人にうつさない心遣い)です。

※ただし、自分の健康のためにも、熱中症に気を付けて時折外すタイミングをもってください。