



朝晩は比較的、涼しいのですが、日中は気温が30℃以上まで上がり暑い日もあります。熱中症にならないように、こまめな水分補給と休養、適切な温度・湿度調整、規則正しい生活を心掛けましょう。また、水分補給がいつでもできるように、水筒を毎日、持たせてください(スポーツドリンクも可です)。



6月の保健目標：歯をきれいに磨こう！！

乳歯から永久歯へと生え替わる時期は、歯の高さにバラつきがあったり、歯が抜けたことにより、歯と歯の間に隙間ができたりするため、歯垢が溜まりやすいです。丁寧に歯磨きをしましょう。



むし歯予防の 4つのポイント

①食べ物に気をつける

甘い物のとりすぎに注意しましょう。

②歯と口をきれいに

食事の後に歯を磨きましょう。

③強い歯をつくろう

栄養のバランスがとれた食事を心がけましょう。

④定期検診を受けよう

お口のチェックとともに正しいブラッシング方法を教わりましょう。

麻しん（はしか）に要注意！！

5月中旬、東京都で3年ぶりに2名が麻しん（はしか）に感染しました。この2名の方は、4月下旬に麻しんへの感染が確認された茨城県の方と、公共交通機関の同じ車両に乗っていたとのこと。麻しんは飛沫感染や接触感染だけでなく、空気感染もするため感染力が非常に強く、インフルエンザでは1人の感染者から1~2人に感染させるのに対し、はしかの場合は1人の感染者から10~14人に感染させる恐れがあります。2018年には1人の感染者から100人以上に感染した例もあります。手洗いやマスクなどでは予防することはできませんが、予防接種で感染リスクを大幅に下げることができます。

【症状】高熱、全身に発疹、咳・鼻水、目の充血・目やに、口の中に白い斑点

【合併症】肺炎、中耳炎、脳炎など 特に妊婦は感染すると流産や早産をひき起こす恐れもあります。