



●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- ・咳、くしゃみをする時はティッシュで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けましょう。



- ・マスクをして他の人にうつさないようにしましょう。



- ・鼻をかんだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。（できれば蓋つきのゴミ箱）

コンコンッ！ 咳のかぜ、ひいてませんか？ ＜おうちでケア＞



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、のどをうるおしましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や水など、刺激の少ない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

★こんな環境がむし歯になりやすい★

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・乳歯のむし歯は生え変わるから放置している
- ・治療をすればむし歯は治ると思って、予防をしない、子どもが嫌がると歯みがきを怠らせてしまっている
- ・フッ素を塗ればむし歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・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る。

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。また、甘い物＝むし歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番危険です。

★「食べたらみがく」習慣をつけましょう！

★朝起きたらすぐに歯みがきをする事は、インフルエンザなどの感染予防にもなります。

