

の・び・の・び

健康な歯と口のために

たくさん噛んで食べよ



ごはんやおやつは時間を決めて



おとなが仕上げみがきを



子どもが仕上げみがきを嫌がる時は？

痛い？



歯ブラシを強く押し当てないように注意。特に唇と歯茎をつなぐ筋に毛先を当てると痛がります。

怖い？



おうちの人の顔が真剣すぎる、怖い顔で磨くのはNG。優しい声をかけて、コミュニケーションの一环として楽しく。

気持ち悪い？



歯みがき粉は口の中が泡だらけになるので嫌がる子ども。歯ブラシは子どもの口に合った小さいものを使いましょう。

歯みがき自体を嫌いにさせないように工夫をして、必ず寝る前は仕上げみがきをしましょう。お子さんは、今、発育発達の最中です。お口・歯・顎・顔の成長を確かめることでの健診も必要ですね！



梅雨の安全

3×3

○ 食中毒



- ①食事の前に必ず手を洗う
- ②食べ物を常温で放置しない
- ③賞味・消費期限に気をつける

○ 熱中症



- ①汗をよく吸い、空気のとおりの良い服装で（Tシャツなど）
- ②こまめに水分をとる
- ③体調が悪いときは無理をしない

○ 雨の日のおでかけ



- ①雨の日はお店の床や廊下は水浸し。転ばないように手をつなぐ
- ②傘はふりまわさない
- ③川などは急激に水かさが増えることがあるので、水辺には近づかない。

