

雨がたくさん降る季節になってきました。すっきりしない、じめじめした日が続きそうですね。「ちょっと気分が沈んじゃうな〜。」と思ったりもするかもしれませんが、雨上がりの虹、水たまりに映る青空や、カエルの合唱など、きれいなものや季節を感じさせるものもたくさんあります。雨の日ならではの発見を、自分なりにできるときっと心がウキウキしてくると思いますよ。

歯を大切に☆

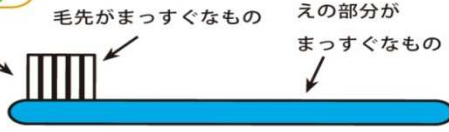


6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝の前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

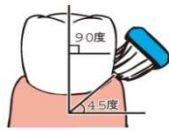
歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

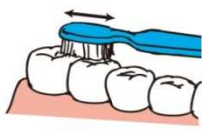


歯のみがき方

1本ずついいねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さざみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

歯垢は細菌の塊！

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついているそうです。放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的



6月29日(金)

治療指示書を持って病院へ

4月から行っている定期健康診断の治療指示書が、ぞくぞくと返ってきています。さすが、みなさん。自身の健康に向き合いしっかり治せていますね。ですが、まだ病院へ行けていない人もいます。

治療指示書提出期限を、**6月29日(金)**と区切らせていただこうと思います。治療は**6月29日(金)**



食中毒はどうやって予防する？



蒸し暑く、じめじめした季節になりました。食中毒が流行る季節とも言えます。食中毒とは、食べ物にいる細菌やウイルスが原因で、下痢や吐き気をもよおすことです。暑くなる6月～9月は特に注意が必要となります。さて、どう予防したら良いのでしょうか？

①菌をつけない

手や調理器具はキレイに洗いましょう。

②菌を増やさない

調理後はすぐに食べる！残った分は早めに冷蔵庫や冷凍庫で保存しよう。

③菌をやっつける

しっかり加熱しよう！中まで火が通っていることを確認しましょうね。



今回は、家庭でできるスポーツドリンクのご紹介です。市販のスポーツドリンクは糖分やカロリーが心配ですよね。毎日となるとお金もかかるし…。だったら、自分で作っちゃえばいいですよ♪

材料：水 1リットル

塩 小さじ半分

砂糖 or はちみつ 大さじ 4

100%果汁 大さじ 2



手作りだからお好みで調節ができます！よく混ぜて