



6月は雨の季節。雨に濡れる紫陽花の花がきれいですね。雨が続くと憂うつ…という人もいるでしょうが、雨の季節ならではの“きれいなもの”や“すてきなもの”もたくさんありますので、見つけて楽しんでみるのはいかがでしょうか。ところで、梅雨時は真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りたいですね。

気管支ぜんそく ダニ・カビを防いで 気管を守ろう

湿度の高い時期に要注意

梅雨時など、湿度の高い時期はカビやダニが増えやすく、気管支ぜんそくの発作が起こりやすい時期です。換気をしたり掃除機をかけて室内のハウスダストを減らす、除湿器を使うなどで、アレルギーを減らしましょう。



エアコンや空気清浄機も注意

エアコンや空気清浄機の内部はカビやほこりが溜まりやすいもの。フィルターなどをこまめに掃除して、清潔に保ちましょう。



虫歯予防デー

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

6月5日（金） 歯科検診です

