



6月は梅雨の時期です。この時期のことを「梅雨」というのはなぜでしょう。

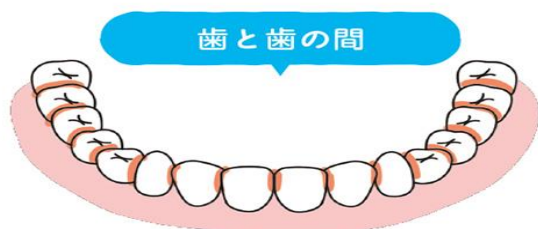
一説は、「梅」は3月ごろに花が咲き、6月頃に大きな実が熟します。中国では、梅の実が熟す頃に降る雨であることから、「梅雨」と呼び、日本に伝わったといえます。



また、この時期は、かびが生えやすい時期で「黴雨（ばいう）」「黴→かびのこと」と呼ばれていましたが、字面が良くないので、かびの黴（ばい）に梅の（ばい）を当てたという説もあります。食中毒も出やすい時期なので、「黴雨」は納得ですね。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物に触れた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。