



6月

すずらん通信

平成 28 年度 6 月発行 No.9

梅雨を迎え、雨に濡れているアジサイが美しい季節となりました。

ジメジメとしてなんとなく憂鬱な気分になりがちですが、楽しいことをみつけたたりリフレッシュしたり気持ちよく過ごしたいですね。6月は気温差や湿度の関係により体調をくずしやすくもあります。困ったときには、いつでもご連絡いただけたら幸いです。

すずらんルーム 0967-34-902

歯を大切に



6月4日は「虫歯予防デー」、4～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯の役割には、食べ物を噛む、発音を助けるなど



があります。虫歯が多かったり、歯並びが悪かったりすると、大人になってからの顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭痛や姿勢が悪くなる原因にも。

大人になってもきれいな歯を保てるように、口の状態に合った歯

- ブラシで1本ずついいにみがき、歯を大切にしたいですね。お子様だけでは磨けない部分もありますので、最後はスキンシップを兼ねての仕上げ磨きができればと思います。



雨の日に♪

湿度が高く不快指数が高いこの時期。雨の日に気分をリフレッシュしてくれるアロマをお子さんと一緒に作ってみませんか？アロマオイルによっては嫌な臭いの緩和や、虫よけにもなります。



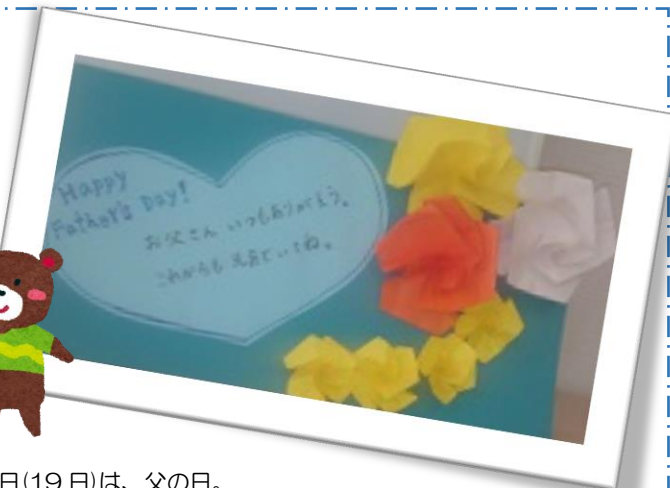
- 材料—
- 精製水…30ml
 - スプレーボトル
 - 精油…6滴

[レモン、グレープフルーツ、ラベンダー、ミント]
オレンジスイート、ミント、シトロネラ等

☆作り方は上記の材料をボトルに入れて軽く振りまいたら完成です。精油は香りを嗅いで好みのものをブレンドしてください。

※今回シトロネラ 2 滴、レモン 4 滴をブレンドしました。爽やかですっきりした香りです。お子さんには、なじみやすいレモン、オレンジスイートなどの柑橘系から初めてみるのもおすすめです。

父の日



6月の第3日曜日(19日)は、父の日。

日頃忙しいお父さんに「いつもありがとう」の気持ちを伝えたいですね。ほかにもお父さんの大好きなところを伝えてみるのもいいですね。日頃の感謝の気持ちを込めて、メッセージカードを作ってみました。