

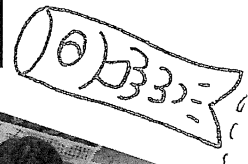
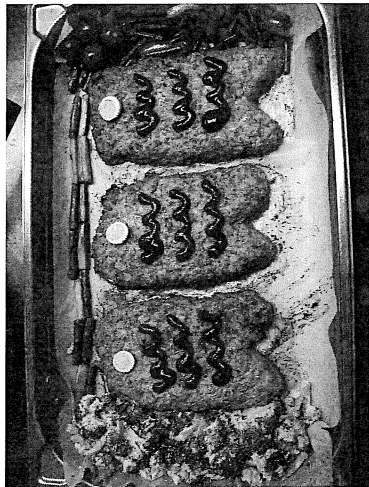


梅雨の季節がやってきました！

季節の変わり目で風邪をひいたり、体調を崩しやすい時期です。ビタミンの多いブロッコリーなどの野菜や、キウイフルーツなど果物を食べて健康面には十分注意しましょうね！

食べ物が傷みやすく、食中毒発生に要注意の時期でもあります。食中毒の予防には「食中毒の3原則」の『つけない、増やさない、やっつける』を守ることが一番だと言われています。右のページにくわしく書いています！ご家庭でも食中毒には特に気をつけてくださいね！

先月の5月2日こどもの日の集いの様子を紹介します！
みんな「給食の先生ありがとう！」と、とても喜んでくれました！



食中毒の3原則

1. つけない つけない



●洗う、分ける●

手にはさまざまな雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、調理前や食べる前には必ず手を洗いましょう！

食品の保管の際は、食品に付いた細菌が他の食品に付着しないよう、密封容器に入れり、ラップをかけたりすることが大切です！

2. 増やさない 増やさない



●低温で保存する●

細菌の多くは高温多湿の環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。なので、生鮮食品などを購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう！

しかし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信しないで、早めに食べることが大切です！

3. やっつける

やっつける



●加熱処理●

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、中心部を75℃1分以上加熱することが目安です！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

口の中をきれいに

食べた後の歯磨きは、大人でもついつい面倒になってしまいがちですが、食事の後の口の中は食べかすでいっぱい。そのままほうっておくと、子どもの柔らかい歯はすぐに虫歯になってしまいます。

食事が終わったら、大人も一緒に「ゴシゴシ シュッシュッ」。毎日の生活の中で、歯磨きが習慣になるようにしましょう。

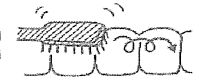


基本のブラッシング



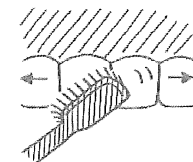
1 歯の表面を磨く

歯ブラシを前歯に沿って横向きに当て、優しく歯磨きを優しく磨きます。



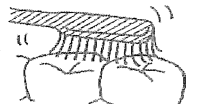
2 前歯の裏側を磨く

歯ブラシの先端の毛先を上歯の裏側に当て、右左に動かして磨きます。歯ブラシの手持ちに近い側の毛先の部分を下の歯の裏側に当て、右左に動かして磨きます。



3 奥歯を磨く

ブラシの先端で汚れをかき出すように磨きます。



4 最後は大人がチェック

ひざにのせるなどして、磨き残しがないかチェック。汚れがあったら、小刻みに歯ブラシを動かして優しく磨いてください。

