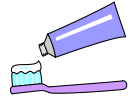



6月は梅雨入りの時期です。これから夏に向かって湿度が高く、蒸し暑くなるため、細菌の活動が活発になり、少しの油断から食中毒も起こりやすくなります。身の回りを清潔に保ち、食事や料理の前にはしっかりと手洗いをしましょう。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」です




みなさんは1回の食事ですどのくらいかんで食べていますか。よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。そして、食べた後は、しっかりと歯を磨き、大切な歯の健康を守りましょう。




◇むし歯を防ぐ

よくかむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによりむし歯の菌が活性化しにくくなり、むし歯予防につながります。




◇消化・吸収をよくする

食べ物が細かく碎かれるほか、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、(だ液には消化を助ける成分が含まれます) 胃や腸での消化・吸収がよくなります。



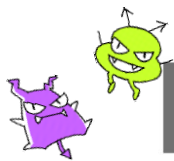
◇肥満予防

脳にある満腹中枢が刺激されて「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことにつながります。



◇脳を活発にして、記憶力をアップ

しっかりかむことは、あごの筋肉をよく動かすため、その周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



食中毒に気をつけよう!

予防のポイントを紹介します。

- ① 1番大切なのは、**手洗い**です。
トイレに行った後、食事前、グラウンドから帰ってきたとき、掃除の後等には必ず石けんで手を洗いましょう。(2度洗いが効果的)
- ② 生ものはなるべく控え、加熱したものを食べるようにします。
- ③ 調理前には必ず手をよく洗い、まな板や食器は常に清潔に保ちます。
- ④ 調理したものはなるべく早めに食べます。残ったものは冷蔵庫へ入れ、早めに食べきります。
- ⑤ 消費期限表示があるものは、よく確かめてから買います。
- ⑥ ペットボトルの飲料は、飲みきれるサイズのものを選び、開封したら早め

