



しょくいくだより

学内発 37号
令和6年6月3日
大阪府立八尾支援学校

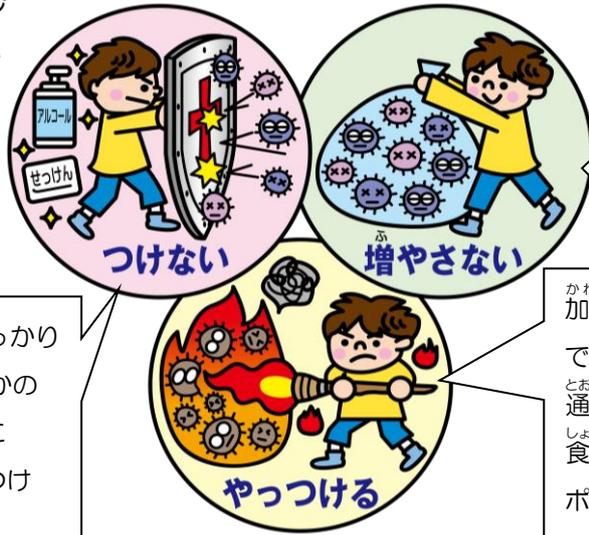
6月に入りどんどん暑さが厳しくなってきました。暑くなると、食中毒も起こりやすくなります。手洗いを心がけ、日ごろから食中毒にならないように気を付けましょう。

また、6月には「歯と口の健康週間」があります。健康な歯は、食べ物をしっかり噛んで、おいしく味わうためにとっても大切です。そして、よく噛んで食べることは、歯の健康だけでなく、体の健康にも関係があります。1口30回を目標に、よく噛んで食べることを意識しましょう。



気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。「食中毒予防の3原則」で食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則



作った料理は、なるべくすぐ食べ切り、保存する場合は必ず冷蔵庫、冷凍庫に入れ、菌・ウイルスを増やさないようにしましょう。時間がたちすぎてしまったら、思い切って捨てましょう。

手や洗える食べ物はしっかり洗い、生肉や鮮魚はほかの食べ物に触れないようにして、菌・ウイルスをつけないようにしましょう。

加熱をすることで菌・ウイルスをやっつけることができます。生焼けにならないよう、しっかりと火を通しましょう。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう



1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？



★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？



★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

