



しょくいくだより

学内発33号
令和5年6月1日
大阪府立八尾支援学校

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ても大切です。そして、よく噛んで食べることは、歯の健康にとっても深い関係があります。

また、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。

よく噛むと体にいいことがたくさんある！！

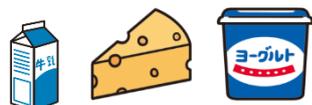
どんないいことがあるのか、「あたしの**歯がいのち**！」という言葉でおぼえましょう。

<p>あじがよくわかる</p>	<p>たべすぎを防ぐ</p>	<p>しゃべりがはっきりする</p>	<p>はをしょうぶにする</p>
<p>かん予防に役立つ</p>	<p>いを快調にする</p>	<p>のうを活性化する</p>	<p>ちからか出せる</p>

歯や骨をしょうぶにしよう！

歯や骨を丈夫にするためには、「カルシウム」が欠かせません。

次のような食べ物には、カルシウムが多く含まれています。食事にも取り入れていきましょう。



牛乳・チーズ・ヨーグルト
などの乳製品



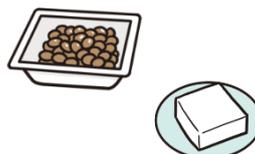
わかめ・こんぶ・ひじきなどの海藻



さくらえび・しらすなどの小魚



こまつな
などの青菜



なっとう・とうふ
などの大豆製品

しょくちゅうどく **食中毒** を 3つのきまりで **防**ごう！

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。「3つのきまり」で食中毒を防ぎましょう。

きまり1

菌・ウイルスをつけない！



手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み、ほかの食べ物に触れないようにしましょう。

きまり2

菌・ウイルスを増やさない！



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間がたちすぎてしまったら、思い切って捨てましょう。

きまり3

菌・ウイルスをやっつける！



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。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。

しょくちゅうどくよぼう **食中毒** 予防の **基本** 「手洗い」 をしよう



①水であらう。



②適量のせっけんをつける。



③手のひら、指の腹面をあらう。



④手の甲、指の背をあらう。



⑤指の間（側面）、股（付け根）をあらう。



⑥親指と親指の付け根のふくらんだ部分をあらう。



⑦指先をあらう。



⑧手首をあらう。



⑨せっけんをあらい流す。



⑩清潔なハンカチで手をふく。



まる〇のついているところは汚れが残りやすい部分です。意識してよく洗いましょう。