



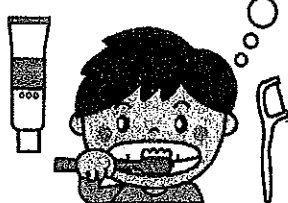



「歯と口の健康週間」

6/4 ~ 6/10

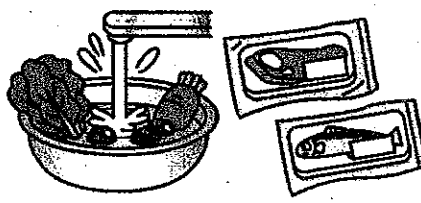
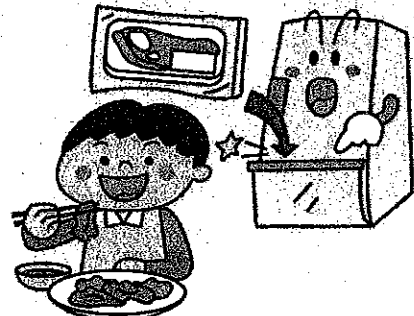

歯と口は、食べ物を食べることや飲み込むことのほかに、家族・友達と話しをしたり息を吸ったりはいたりすることなど、生きる上でなくてはならないものです。毎日の給食をおいしく食べるためにも、健康な歯と口をめざしましょう。

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	---	--

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、これからの時期は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」(付けない・増やさない・やっつける)を守り、予防に努めることが大切です。

<p>付けない</p>  <p> <input type="checkbox"/>手をきれいに洗う。 <input type="checkbox"/>野菜や果物は流水で洗う。 <input type="checkbox"/>調理器具は清潔なものを使用する。 <input type="checkbox"/>加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 <input type="checkbox"/>生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 </p>	<p>増やさない</p>  <p> <input type="checkbox"/>生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 <input type="checkbox"/>すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管する。 </p>	<p>やっつける</p>  <p> <input type="checkbox"/>加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 <input type="checkbox"/>生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。 </p>
---	--	---