



梅雨時期は雨の日が続いて蒸し暑くなったり、寒かったり、子どもたちも体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。



歯と歯茎が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の一つです。“かむ”というのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きく関わっています。

よく噛むとどうしていいの？

- ・歯ごたえや味わい、素材そのもののおいしさを感じることができます。
- ・唾液の働きによって、食べ物の消化・吸収を助けます。
- ・脳の細胞が刺激され、脳の働きを活性化します。
- ・歯やあごの骨を育て、言葉の発音がはっきりするようになります。



むし歯を予防しよう

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事を心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

食中毒に注意！



はじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える時期です。食品管理に注意することは、もちろん

子どもたちが下痢や嘔吐などでつらい思いをしないように、手洗いを徹底しましょう。食事の前トイレの後には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

食中毒予防の3原則

つけない 増やさない やっつける



<つけない>

- ◆調理・食事前には十分な手洗いを
- ◆タオルやふきんも常に清潔に（漂白剤に付けると消毒できる）
- ◆清潔な食器や器具を使う

<増やさない>

- ◆食品は帰ったらすぐに、冷蔵・冷凍庫へ！
- ◆冷蔵庫は詰めすぎ注意（中身は 7 割程度に）
- ◆肉、魚は汁がもれないように入れる。
- ◆料理を長時間常温で放置しない（少しでも怪しいと思ったら捨てる）

<やっつける>

- ◆中心部まで加熱は十分に（特に肉の加熱不足は危険）
- ◆温め直しの時も十分に加熱
- ◆まな板や包丁は、洗った後に熱湯をかけて殺菌

6/22（木）誕生会

あじさいゼリーを提供します！

お楽しみに♪