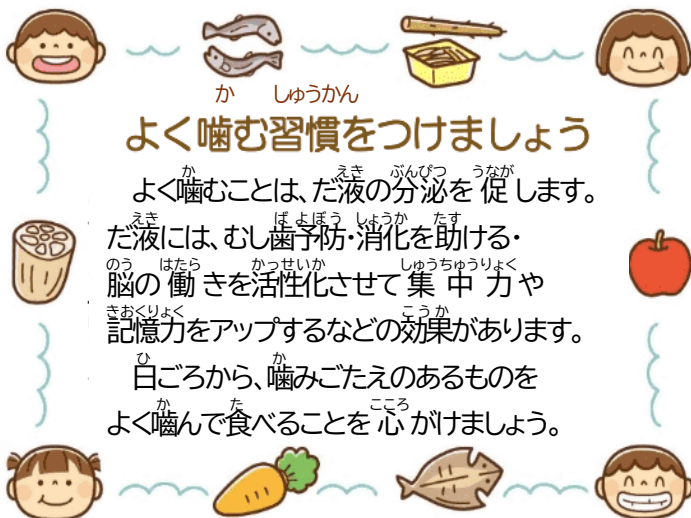


★むし歯を予防しましょう★

6月4日（木）は、むし歯予防デーです。
こどもの歯は大人の歯と比べてやわらかく、むし歯になりやすい傾向があります。
そのため、毎日歯磨きをして、むし歯を予防することが大切です。
健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事やよく噛んで食べることを心がけ、砂糖が多く含まれている清涼飲料水やお菓子などは、時間や回数を決めて食べるように注意しましょう。

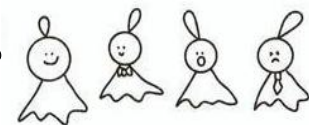


よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、だ液の分泌を促します。
だ液には、むし歯予防・消化を助ける・
脳の働きを活性化させて集中力や
記憶力をアップするなどの効果があります。
日ごろから、噛みごたえのあるものを
よく噛んで食べることを心がけましょう。



6月の 給食だより



6月は、気温が上昇し、湿度も高くなるため、食中毒のリスクが高まる時期です。食中毒の予防にまず大切なのは『手洗い』と『うがい』です。
手洗い・うがいは、食中毒だけでなく他の病気などの感染予防にもなり、一石二鳥です！
日々、ていねいな手洗い・うがいを心がけ、元気に夏を迎えましょう。😊

き つめを切ろう

手指のなかでも、特につめと皮膚の間には、多くの菌が存在します。つめを伸ばしすぎると、その裏側に汚れや細菌がたまります。日ごろの手洗いでも指先は汚れ等が残りやすい場所といわれており、清けつな手を保つためにも、つめは指先がちょうど隠れるくらいの長さに、定期的に切りましょう。



石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。


 へいきんせつしゅりよう
平均摂取量は、
 かげつかん へいきん
1ヶ月間の平均で
 きじゅんりよう
基準量になるように
 つと
努めています。