

お知らせ

健康ニュースは、今月からほけんだよりになりました！！
毎月発行するのでよろしくお願いします。

ここに注意! 梅雨どきのお弁当

★必ず、火を通したものを

75℃1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の原因菌は死滅します。お弁当のおかずは、朝、必ず中心部まで火を通したものを持参していきましょう。

★しっかり冷ましてから

温かいままのおかずを詰めると、内側に水滴がついて、原因菌が増える原因になります。おかずは、しっかり冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。

★お箸を使って

手には、いろいろな菌がついています。おかずには素手で触れず、必ずお箸を使って詰めましょう。

??クイズ??

Q. 菌が増殖し始める温度は何度でしょう？

- ① 10度
- ② 20度
- ③ 50度



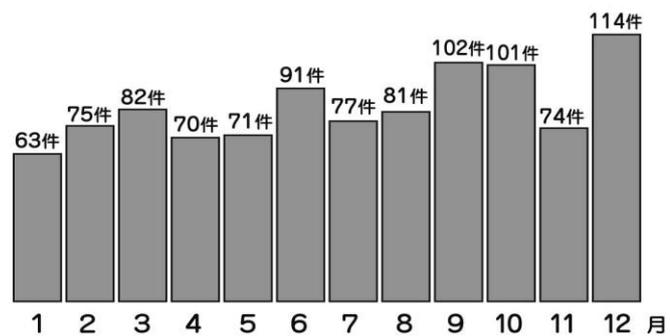
食中毒予防

食中毒を防ぐキーワードは、「菌をつけない・増やさない・なくす」です。
手洗いなどをしっかりして食中毒を予防しましょう！！

食中毒が多く発生するのは？

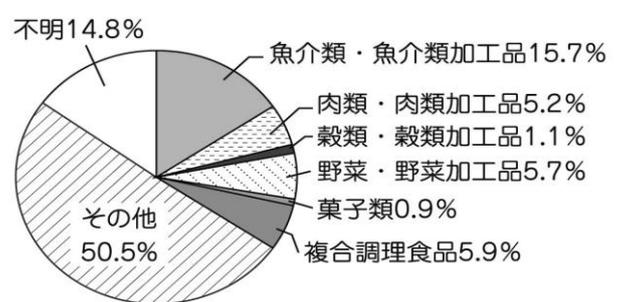
発生件数を月別に見ると…

【月別発生状況】 (平成23～25年の平均)



こんな食品が原因で起こっています

【原因食品別発生状況】



※厚生労働省「平成25年食中毒発生状況」(2014.3.28公表)

6月4日～10日は、
「**歯と口の健康週間**」
だったのじゃ！



よ坊さん

◆ ♡ ☆ ♡ ☆ ♡ ☆ ♡ ☆ ♡ ☆ ◆
 “**健口**” をめざして

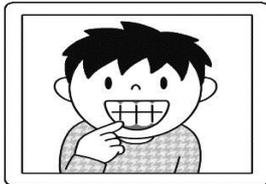
口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき！ 力を入れすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。さらに、日頃から「よくかむこと」を心がけたいものです。かむことで唾液が分泌され、消化を助けたり、口の中をきれいにししたりするなどの効果があります。また、よくかめば、口の周りの筋肉が鍛えられて、表情もより豊かになりますよ。歯と口の健康、すなわち“**健口**”をめざして、日々取り組んでいきましょう。

1・3年生のみなさんは歯科検診が終了しましたが、検診の時に、先生から何と言われたか覚えていますか？「C」や「CO」などと言われた人は、むし歯、またはむし歯の可能性のある歯があるということです。受診勧告は夏休み前に配布する予定ですが、既に、「C」と言われた人は、受診勧告書を受け取る前に治療を開始してかまいません。

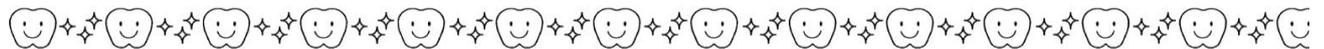
歯は、みなさんが思っている以上に大切な器官です！！病気のかかりやすさのほかに、美容にも影響します。また、力を発揮するためにも重要な部分です。部活をしている人は、大事な試合中に十分な力が発揮できなかったり、痛みで試合に出場できなくなる可能性もあります。

むし歯は自然に治りません。放置しておけばどんどん悪化し、その分治療にお金も時間もかかります。ぜひ早めに受診をお願いします。時間がない…という人も、夏休み期間中なら時間の余裕があると思います。二度と生えてこない大事な歯、みなさんぜひ大切にしてください。

◆ ♡ ☆ ♡ ☆ ♡ ☆ ♡ ☆ ◆
歯肉の色をチェックしよう！



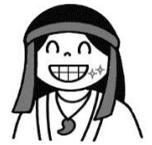
ピンク色でひきしまっているのが健康な歯肉。
赤くはれてブヨブヨしていたら歯科医院へ！



知ってる？
覚えている？

は
ひみこの歯がいーぜ

日本咀嚼学会が提唱する「よく噛むこと」のよいところを表した標語です。



⑦ 肥満予防

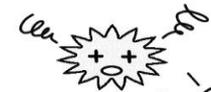


⑧ 歯の病気の予防



⑨ 味覚の発達

⑨ ガンの予防



⑩ 言葉の発音をはっきりと



⑪ 胃腸の働きをうながす



⑫ 脳の発達・活性化



⑬ 全身の体力向上

