

梅雨は細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも『つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）』の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

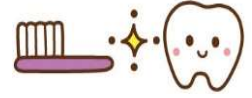
食中毒に注意！手洗いは かかさずに

雨が続きはじめじめとして気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃いやすく、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子ども達に下痢や腹痛、嘔吐などの辛い思いをさせないためにも手洗いを徹底させましょう。

食中毒予防の基本は、『菌をつけない』ことです。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

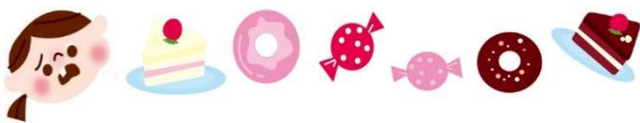


6月4日は『むし歯予防デー』です



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。子どもの歯は軟らかく、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よく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだらと飲まないように注意しましょう。



甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食になりやすいので食べる時間と量を定めることが大切です。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、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。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。

