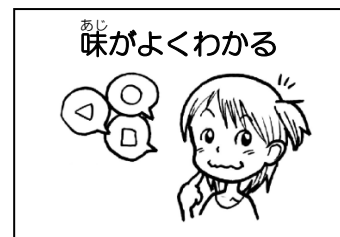


みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにもとても大切です。よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食品も食べましょう。



みなお たいせつ 見直そう！かむことの大切さ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。さらに、文蔵小では6月を歯と口の健康月間としています。よくかんで食べることは、歯の健康にもよい効果があります。かむことの大切さをもう一度見直してみましょう。



えいせい き 衛生に気をつけよう！

梅雨の季節になりました。梅雨は、1年の中でもっとも雨がたくさん降る季節の1つです。気温と湿度が上がると、カビが生えやすくなります。手洗い、身支度にはとくに注意しましょう。食中毒が起こらないように、ご家庭でもお気をつけください。

① せっけんで手を洗う



② つめを短く切る



③ 身支度はきちんと



④ 換気をする



料理をする前、食事をする前、トイレの後は、特に丁寧に手を洗いましょう。

つめの間はよごれがたまりやすいので、こまめに切りましょう。

しっかりと洗たくをして、せいけつな給食着やマスクを身につけましょう。

窓を閉めたままだと、空気がよごれていきます。空気の入れかえをしましょう。

かてい き 家庭でもこんなことに気をつけましょう！



食べものの鮮度確かめて使しましょう。



しっかり熱を通しましょう。



調理後は、なるべく早めに食べましょう。