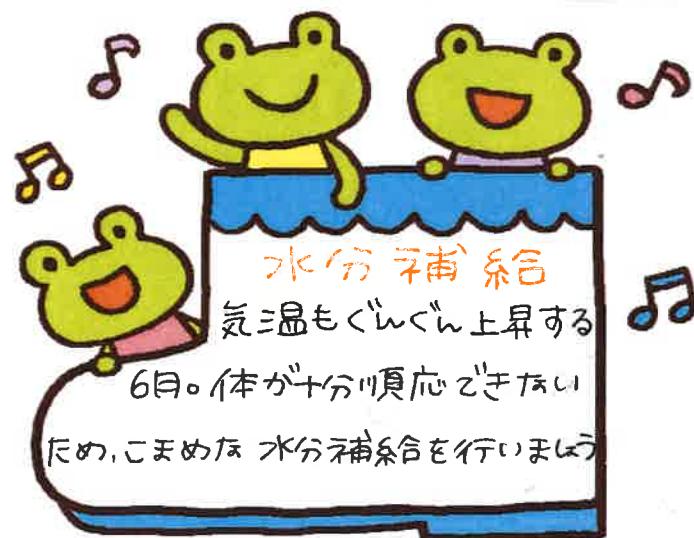




梅雨の季節となりました。だんだんと夏の訪れを感じる季節になってきていますね。梅雨の季節は、天気も不安定で、気温の変化に体がついていかないために、体調を崩しやすくなります。そのため、いつも半袖になれるように準備する。寒いときのために軽めの上着を持ってくるなど服装にも気を付けて過ごすことが大切になります。元気に過ごせるよう体調管理を行っていきましょう。



しっかり噛んで食べよう!

ひと口30回以上噛みましょう。

- よくかむと食べ物を飲み込みやすく

- なり、消化や吸収を目指します。

- 6月4日から10日まで「歯と口の健康

- 週間」です。日頃から丁寧に磨

- き虫歯のない歯を目指しましょう。



虫歯予防のポイント

- 食べたら磨く習慣を!
- 規則正しい生活習慣を!
- 栄養バランスのよい食事を!



食中毒が危険な季節です。

食中毒予防の3原則!! 食中毒菌を!!

- 「付けない」… 食べものや手はもちろん、肉や魚を切ったまま木板や包丁もこまめに洗いましょう
- 「増やさない」… 作ったごはんはすぐに食べ、冷蔵庫に入れる時は冷ましましょう
- 「やっつけ」… お肉は十分焼きましょう

食中毒の原因と症状

原因菌

サルモネラ菌 … レバーやさしめ、ハムソーセージなど

ブドウ球菌

… 手に菌があるまま料理する

ポリリヌス菌

… ハチミツなど

感染経路

腹痛、けいれん、発熱

激しい腹痛、けいれんなど

おう吐、けいれん、呼吸困難など

