

6月4日~10日「**歯と口の健康週間**」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

<p>食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p>	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p>	<p>だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p>
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p>	<p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>

よくかんで食べるコツ

<p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>	<p>★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p>
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------

※ さみさと小学校では、新型コロナウイルス感染症予防のため給食後の歯磨きを行いません。その分ご家庭では食後の歯磨きをしっかりと行い、むし歯予防に努めていただければと思います。よろしくをお願いします。

あなたとあなたの大切な人を守るために、きれいに手を洗おう！

しっかり手を洗おう！



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましよう

<p>食事やおやつの前</p>	<p>外から帰った時</p>	<p>料理をする前</p>	<p>トイレの後</p>	<p>掃除の後</p>	<p>動物を触った後</p>
-----------------	----------------	---------------	--------------	-------------	----------------