



こやまだいこうとうがくこう  
 小山台高等学校  
 ていじせい  
 定時制  
 03-3714-8155



# ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、国の実施する「歯と口の健康習慣」です。また、生涯自分の歯でおいしく食べるには健康な歯が大切です。よく噛んで食べると唾液が出て、この唾液が歯と口の中の健康を守ってくれます。噛むことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

6月に入り、一段と湿気と気温が高くなりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？梅雨で雨の日が多くなる時期ですが、雨にも負けず、元気に過ごしましょう！

また、6月11日(日)は「入梅」です。「入梅」とは、暦の上で梅雨の季節に入る日のことで、実際の梅雨入りは地域によって異なります。給食でも「入梅」にちなんで、梅料理やあじさいゼリー等を提供する予定です。楽しみにしてください。他にも、6月7日(水)には全校給食を実施します。みなさんぜひ、ご参加ください！

## 唾液がむし歯の予防に役立つ



食べ物を食べると、虫歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、虫歯が作られやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた状態を元に戻す役割があります。その他、食べかすを洗い流す効果や、消化・吸収を助ける効果があります。

## 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう



- 流水で手を濡らしたあと、石鹸をつけよくこする
- 手の甲をこする
- 指先・爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指・手首をねじるように洗う
- 十分に洗い流し、清潔なタオル等でふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！  
爪は短く切る

マスクの着用や感染症対策が少しずつ変化していますが、基本的な手洗いのやり方は変わりません。食事前後や、帰宅後には手洗いを忘れずに行いましょう。

## かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回噛むことを意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★噛み応えのある食べ物を取り入れる

