

早いもので、今年も折り返し地点の頃となりました。

6月は、むし歯予防月間です。ご家庭でも歯の健康や磨き方について、お話をされてみてはいかがでしょうか。また、歯を使って「噛む」ということは、健康な体をつくる大切な要素となります。噛む習慣にも意識を向けてみてください。

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主な要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”ももちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



脳の働きがよくなる

食べすぎを防ぐ → 肥満防止



唾液がたくさん出る



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる



“食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての、気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?



余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の「飲み残し」も要注意。



<6月の健康診断の日程>

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
心臓病集団検診 (1年) 13:10~ 図書館	歯みがき大会 (5年)		眼科検診 13:15~ こたま・2・3・5年	眼科検診 13:15~ 1・4・6年

健康診断へのご協力、ありがとうございました。結果のお知らせがお手元に届いた方は、お早目の受診をお願いいたします。

※歯科検診の結果は、全員に配付されます。受診が必要か、内容をよく確認してください。