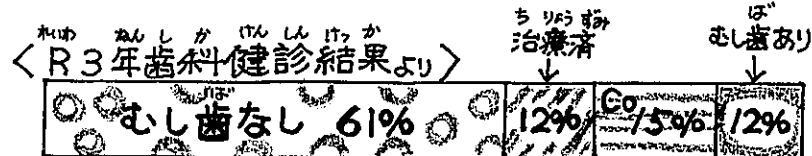


すてすて どんどん

令和3年 6月号
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ



5月の歯科健診の結果はどうでしたか？
 乳歯が抜けて大人の歯へ生え変わりが完了する
 小中学生の時期は、歯を一番大切にしてほしいと
 きです。毎日の歯みがき習慣を見直してみましょう。



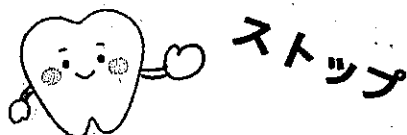
※C0...むし歯になりそうなお歯あり

むし歯菌はこんな人が大好き！？

♥ 歯みがきをていねいに
しない人



歯についた
白いかたまりは、
ぼくたちの家。歯みがき
なんて簡単でいいよ！

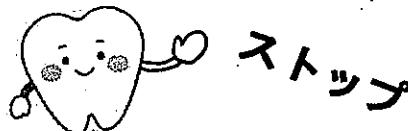


白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がた
くさんいるよ。水にと
けにくいので、うがい
だけではダメ。歯みが
きで取りのぞこう。

♥ おやつをダラダラ
食べる人



「糖」がたくさん
入ったおかしを
ダラダラ食べよう♪



むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含ま
れる糖分（砂糖や炭水
化物）をエサにして酸を
作り出し、歯を溶かして
しまいます。おやつは時
間を決めて食べよう。

♥ あまりかまずに
食べる人



だ液がたくさん
出たら流され
ちゃう！ よくかまなくても
いいよー



口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液は、よ
くかんで食べるとたく
さん出るよ。
普段からかみ応えのあ
るものを選んで食べよ
う。ひと口30回しっか
りがもう。

食中毒を防ぐためには



細菌を付けない、殺す、増やさない!

初夏から初秋にかけて増えるのが「細菌性の食中毒」です。食中毒の原因になる細菌は、主に私たちが食べる肉や魚に付着したりしています。その菌が付きつた食品を食べると、細菌が腸の中で増えて腸炎を引き起こします。食中毒を防ぐためには、食中毒予防の3原則が大切です。

① 細菌を付けない



食べ物に細菌を付けないために、せっけんと流水でよく手を洗いましょう。生で食べる野菜などは流水で菌を洗い流しましょう。肉や魚を扱うたびに、まな板、包丁なども薬剤でよく洗います。まな板を肉魚用と野菜用で使い分けるのもよい方法です。

② 細菌を殺す

細菌の多くは75度で1分以上加熱すれば死滅するので、肉や魚は中心部まで十分に加熱します。



③ 細菌を増やさない

温度が10度以下だと細菌の増殖活動が抑えられます。購入した食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまえます。解凍は、冷蔵庫内で行うか電子レンジを使います。

新型コロナ 子どもの感染予防は?

厚生労働省研究班の発表では、子どもの感染経路の7割が家庭内だったとしています。

** 家庭内でできること **

部屋の換気も忘れないで!

- 子どもの感染予防は、大人がウイルスを持ち込まないことが重要です。家庭外の行動特に飲食の際の感染リスクを意識してウイルスをもらわないよう気をつけましょう。
- 飛沫感染が最もリスクが高いので、少しでも体調が優れないときは家庭内でもマスクの着用が大切です。
- 帰宅後直ちに手を洗いましょう。食事の前、トイレの後もしっかり手を洗いましょう。