



令和6年6月2日 長池小学校 ほけんしつ

雨が多い季節になりました。湿気で校舎内の床がすべりやすいところがあります。普段以上に気をつけて生活しましょう。登下校中のカサの使い方にも注意が必要です。見通しが悪くなり、周りが見えにくくなることでケガや事故につながる可能性があります。また、人に向けたり、振り回したりすることでトラブルのもとになることもあります。カサは正しく使い、安全に登下校してください。

梅雨から夏にかけて、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。この時季の「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒の発生に注意が必要です。細菌を食べ物・飲み物に寄せつけないようにするために、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことを意識して食中毒の予防をお願いします。

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

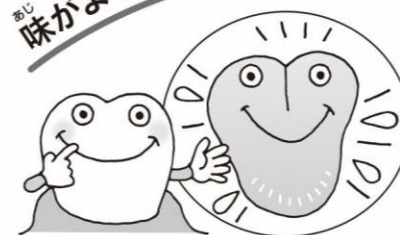
細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



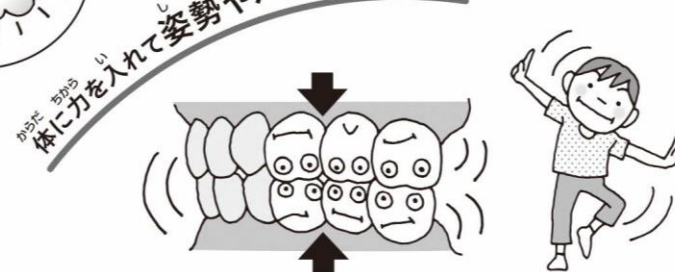
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。