



よこしょくだより

2018年6月19日
横瀬小学校



6月に入り、じめじめとした梅雨の季節となりました。気温が高く、蒸し暑くなるため体調が悪くなりやすい時期でもあります。食欲も落ちやすく、疲れやすくなるので、日頃からバランスのよい食事・適度な運動・睡眠を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

き
気をつけよう!



これから夏にかけて、高温多湿のこの時期は食中毒が最もおきやすい時期です。食中毒のことを知って、しっかり予防しましょう。

しょくちゅうどく よほう げんそく 食中毒の予防 3原則

つけない



ふ 増やさない



やっつける



① つけない

- 調理をする前は必ず手を洗う。
- 使ったまな板などはきちんと洗い、定期的に漂白剤などで消毒する。



② 増やさない

- 買って来た食材や調理した料理は冷蔵庫で保存する。
- 調理した料理は早めに食べる。



③ やっつける

- 調理をするときは、しっかり中まで火を通す。
- 調理した料理を温め直すときはしっかり加熱する。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。

保健給食委員会で歯と口の健康標語を募集し、たくさんの応募がありました。ありがとうございました。その中から保健給食委員会で優秀賞を選び、全校朝会で表彰しました。



1日3回ていねいな歯みがきをして、好き嫌いせずご飯を食べて、健康できれいな歯をめざしましょう!



ブラッシング指導報告

6月14日、1・2年生を対象に歯科衛生士の方からブラッシング指導をしていただきました。歯を赤く染めて汚れをチェックすると、ほとんどの子どもが真っ赤で、とても驚いていました。

そのあと、正しいみがきかたを教えていただき、歯科衛生士さんもびっくりするくらいきれいにみがけるようになりました!



これからも続けましょうね!

