

6月は梅雨のため雨が多くジメジメする日が増え、寒暖の差が激しい月でもあります。子どもたちにとって、湿度も高く、食欲低下や発汗が多くなるなど不快を感じる季節です。また、食中毒の発生もふえていきます。食中毒予防の三原則についてお知らせします。

### 1、清潔

清潔とは見た目の清潔ではなく、細菌学的に清潔ということです。細菌は目で見ることが出来ません。手洗いはもちろんのこと、食器、まな板、包丁、ふきんなどをはじめ調理器具は洗浄消毒が必要となります

### 2、迅速

細菌は時間とともに2分裂で増えていきます。時間の経過が大きなポイントとなりますので、買って来た食品、また、調理の終わった食品は常温で長く放置しないようにしましょう

### 3、加熱または、迅速

加熱できる食品は十分に加熱し、殺菌しましょう。食品の中心温度が75℃で1分以上加熱することが基本です。冷蔵・冷凍することにより細菌の増殖はおさえられますが、死滅するわけではありませんので常温にもどせば活動を始めます。冷蔵庫でも、ゆるやかに増殖する細菌もあり、過信は禁物です。

## 6月4日は、虫歯予防の日です！ 乳歯の時から歯を大切に！！

乳歯は生後6カ月頃に下の歯から生え始めて、2～3歳の間に歯並びが完成します。生え揃ってからすべての永久歯に生え替わるまで約10年は使う大切な歯です。乳歯が虫歯などで早く抜けてしまうと、噛む事ができないため丈夫な体が作れません。

### 楽しい歯磨き時間を

- ① 食べたらず磨く習慣を・・・30分以内に磨くことで菌の繁殖を抑えます。
- ② 栄養バランスの良い食事を・・・バランスの良い食事で糖質の摂りすぎは抑えられ、また骨・歯に良いとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒に取ることで吸収されやすくなります。
- ③ 規則正しい生活習慣を・・・生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は体の機能が低下し抵抗力が弱まるなど体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。
- ④ 定期的に歯科検診を・・・虫歯は、早く発見し治療することで永久歯に影響を残さずにすみます。
- ⑤ 乳児は歯が生える前から、歯ブラシに慣れるよう歯ブラシを触るような機会を持ちましょう。遊びの中で、歯ブラシに興味をもてるような関わりを。