



6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」！！

歯科検診の結果はどうでしたか？歯と口は、健康に生きていく力を支える大事なものです！治療のお知らせをもらった人は、早めに治療をし、これからもずっと付き合っていく、歯と口の健康を守りましょう。

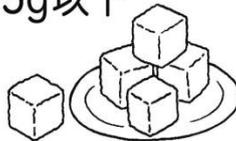
★★★上級

砂糖は1日25g以下を目標に！

2014年3月5日、WHO（世界保健機関）から、砂糖は1日当たり25g以下にしようという提案がなされました。肥満や糖尿病、そしてむし歯予防のためです。一部のペットボトル飲料（500ml）には、40gの砂糖が含まれています。

みなさんは、砂糖をとり過ぎていませんか？

25g以下



★おさらいクイズ★

歯のかたさはどれくらい？

歯はどれくらいかたいのでしょうか。次の

①～④をかたい順に並べてみましょう。

- ① 鉄
- ② 歯
- ③ 金
- ④ ダイヤモンド



地球上一番かたい天然の物質であるダイヤモンドのかたさは10とすると、歯は7～5くらいです。鉄は4、金は2です。

痛くなる前にGO!



6/2（月）午前10時より食中毒警報発令！

ここに注意! 梅雨どきのお弁当

★必ず、火を通したものを

75℃1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の原因菌は死滅します。お弁当のおかずは、朝、必ず中心部まで火を通したものを持っていきましょう。

★しっかり冷ましてから

温かいままのおかずを詰めると、内側に水滴がついて、原因菌が増える原因になります。おかずは、しっかり冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。

★お箸を使って

手には、いろいろな菌がついています。おかずには素手で触れず、必ずお箸を使って詰めましょう。

今月はここに注意!!

熱中症

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。



医療費の補助について

授業中（体育や調理実習等）やクラブ活動等の学校管理下におけるケガで医療機関を受診した場合には保健室へ報告に来てください。医療費補助の対象になります。

