



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。憂鬱な雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれません。学校の中にも咲いているので、見てみてくださいね。

もうすぐ夏本番 … **暑さに慣れておこう!** …

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきつと感じる
くらいがポイント!

本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

食中毒に注意が必要な時期です。腐ったものを食べて下痢をするのと、「食中毒」は別の話です。

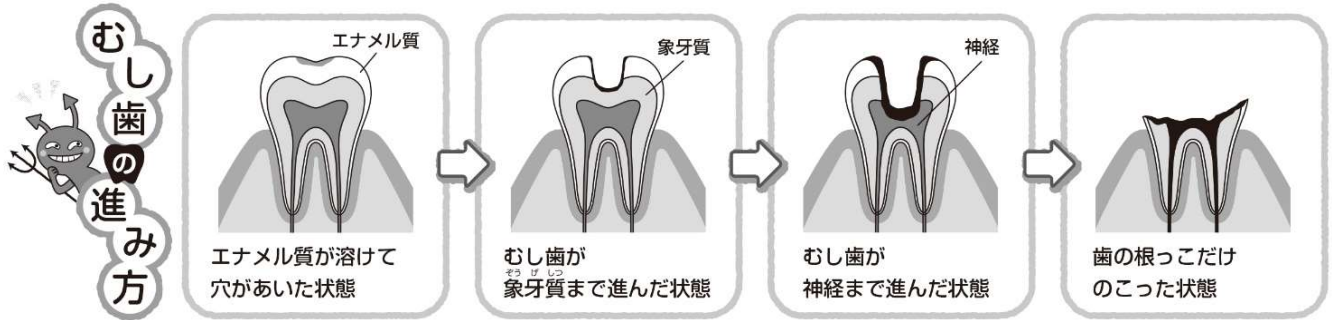
「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。

一方、食中毒を起こす細菌は限られています。腐敗と違って、食中毒の菌は、味や色、臭いが変わらないため、気づかぬうちに食べてしまい、食中毒になることがあります。

食中毒の原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。

そこで、食中毒を予防するためには、「つけない・増やさない・やっつける」の3つの要素が大切です。調理する人も、食べる人も、予防の習慣をつけて、日々の食事を安全に美味しくいただきましょう。

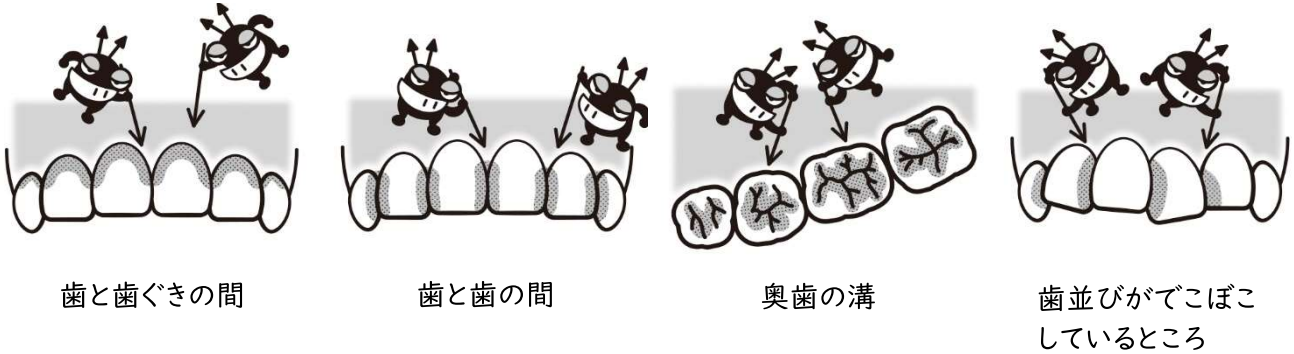
いつまでも健康な歯を守ろう



3つの要素が重なって、時間の経過とともに、むし歯になります

3つの要素	
食べ物	食べ物に含まれる糖分がむし歯菌のエサになります。
細菌	むし歯菌が酸を出して、歯を溶かします。
歯の質	歯の硬さによって、むし歯になりやすい人とそうでない人がいます。

気を付けてみがいてほしい場所は、ココ！



皆さんの歯は、今どんな状態ですか。6月は歯科検診があります。検診の日はもちろん、日頃から丁寧に歯をみがきましょう。なかには、どんなに頑張って歯みがきをしても、とれない汚れもあります。1年に1～2回は、歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

歯医者さんは、「むし歯を治療してくれるところ」だけでなく、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導なども行ってくれる「むし歯を予防してくれるところ」でもあります。

卒業後は、自分で歯医者さんに予約をして、むし歯のチェックとメンテナンスを受けてくださいね。

検査項目	日程
歯科検診〔3年〕	6月23日(水)9:00～
歯科検診〔2年〕	6月24日(木)9:00～
歯科検診〔1年〕	6月25日(金)9:00～

