



# 厚生委員コーナー

6月4日 ~ 11日 「歯と口の健康週間」です!

歯と口は、食べ物を食べたリ、飲んだリするほか、呼吸をしたリ、話をしたリと、生きる上で、重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがき、規則正しい食生活は、よくかんで食べる週間を身につけることが大切です!

<よくかんで食べると、こんないいことがあります!!>

- 食べ物本来の味を十分に味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができる。
- た液がたくさん出て、むし歯を予防する。
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる。
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。
- 脳が活性化し、精神を安定させる。

<よくかんで食べるコツ.....>

- ✦ どんな味があるか意識しながら食べる。
- ✦ 食べ物を飲み込もうと思ったから、さらに10回かむ!
- ✦ かみごたえのある食べ物を取り入れる。
- ✦ 口の中へ食べものを飲み物で流し込まない。



# 厚生委員コーナー

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!

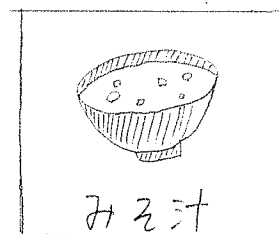
食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なタオルやハンカチで水分をふきましょう!

<クイズ!> この日本食、英語で何と言う?



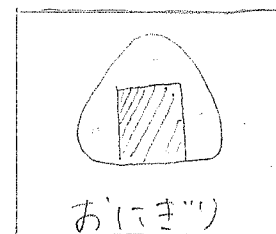
天ぷら

( )



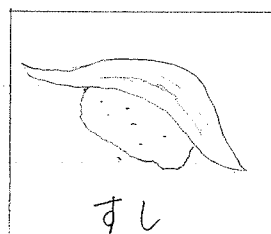
みそ汁

( )



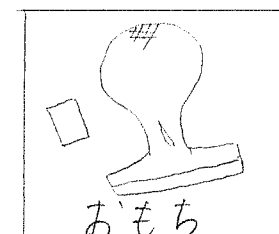
おにぎり

( )



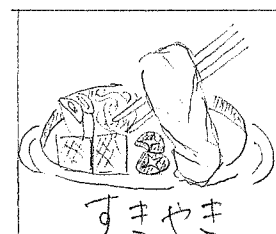
すし

( )



もち

( )



すき焼き

( )