

EAT通信6月



令和3年(2021年)
和歌山市立西脇小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

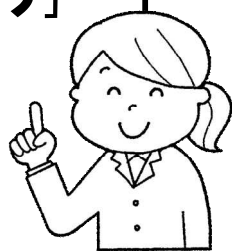


だんだん気温や湿度が高くなり、じめじめとする季節になってきました。

食の安全のために身のまわりの衛生に気を付けましょう。

今月の給食目標「衛生に気を付けよう」

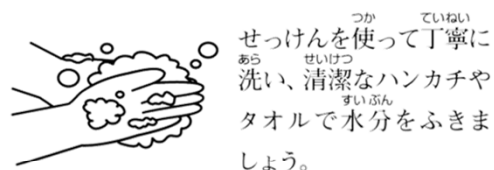
- ・正しい手洗いの仕方をおぼえよう
- ・当番の人はマスク・ぼうし・エプロンを正しくつけよう
- ・せいけつな配ぜんの仕方をおぼえよう



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。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう



☆うちのひとといっしょにみてくださいね！

6月4日～10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、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、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣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！



よくかんで食べるコツ.....



花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。