



2025年度 No.3

美馬市立 三島中学校

もうすぐ梅雨に入ります。紫陽花が美しい季節ですね。紫陽花は、育つ場所の土によって、色が変わります。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって変化が起こるのですね。

人間の場合は、色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じです。効率よく栄養を取り込むには、「食べ方」も大切です。1口30回はかむように心がけましょう！

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6月12日(木)は歯科健診です！

普段の歯みがきは丁寧にできていますか？

自分で行うセルフケアを見直し、歯と口の健康を守りましょう！



できているかな？

正しい歯の
みがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる
ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こまごみに
うご
動かす



は
けさき
歯ブラシの毛先を
は
めん
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

8020運動
ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。

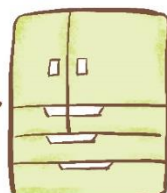
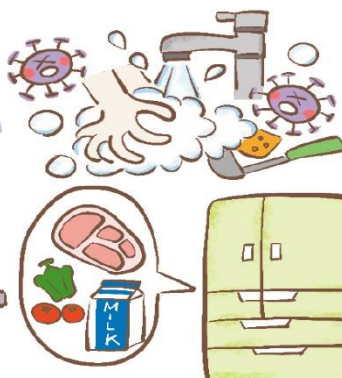


大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

おうちの方へ

食中毒予防
の
お願い

食中毒予防
3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。