

1年生 6月6日（火） テーマ「歯の衛生について」

現代の人は、昔の人よりもかむ回数が格段に減っているそうです。昔は冷蔵庫などがなく、肉や魚などの食品の保存をするためにはたくさんの塩をまぶして水分を抜き、固くする必要があります。他の食べ物も生のまま食べるなど、今よりたくさんかまなければならなかったそうです。そこで、「^{ひみこ}卑弥呼の歯がいーぜ！」という、かむことの効果を知るための合言葉が生まれました。

「ひ」→肥満防止…たくさんかむことで食べるのに時間がかかり、食べ過ぎを防ぎます。

「み」→味覚の発達…ご飯を食べるとき、かみ続けることで、素材の味が感じられるようになります。

「こ」→ことばハッキリ…かむことで骨格が発達し、口の中のスペースができることでハッキリ話せます。

「の」→脳の発達…口と脳はつながっているの、かむことで脳が刺激され、血流が良くなります。

特にワーキングメモリが発達するとされています。

「は」→歯の病気予防…唾液には、むし歯のもととなる酸を抑える作用があります。

「が」→ガン予防…唾液には、がんになるのを防ぐ物質が含まれています。

「いー」→胃腸快調…よくかむことで、胃にかかる負担を少なくすることができます。

「ぜ」→全力投球…よくかむことで食いしぼる力が強くなります。



2年生 6月7日（水） テーマ「自分を守る手洗い」

☆手洗いの代わりにアルコールは有効なのか

感染症の流行により、アルコール消毒をよく見かけるようになりました。そのため、手洗いの代わりにアルコール消毒を行えば手を洗う代わりになるとする人も多いと思います。しかし、アルコール消毒は手に着いた細菌やウイルスを除去することしかできません。泥や目に見える汚れは手洗いによって落とすことができます。外出時は手洗いができる場所ばかりではないですが、できるだけ手を洗うようにしましょう。

☆手洗いの重要ポイントはどこ？

手のひらや指の隙間、爪などを洗うことも重要ですが、実は一番重要なのは、実はきちんと泡を洗い流し、ハンカチで拭くことです。これには石けんでの汚れの落ち方の特徴が関係しています。石けんには油となじむ「界面活性剤」という成分が含まれており、その成分には、手の中の脂質に付着するウイルスや汚れを浮かす力があります。ウイルスを減らすことができるアルコールなどとは違い、石けんで浮かした汚れやウイルスの入った泡は洗い落とし、手に残さないようにする必要があります。

3年生 6月9日（金） テーマ「身近に潜む食中毒」

☆食中毒予防の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」

①つけない・・・ 手洗いをしたり、生の肉や魚を扱った後の調理器具はきちんと洗ってから使うなど、食べ物に有毒な物が付かないようにすることが大切です。

②ふやさない・・・ 調理中の食品や残り物を放置することで細菌やウイルスがどんどん増えてしまいます。食品は素早く調理し、適切な環境で短時間保存するか、すぐに食べることが大切です。

③やっつける・・・ 中まできちんと加熱し、すぐに冷却することが大切です。中心部の温度が85℃～90℃で90秒以上加熱することで、ほとんどのウイルスや細菌をやっつけることができます。

☆発生件数が一番多い「アニサキス症」

近年、アニサキス症という言葉をよく聞くようになりました。アニサキスは、魚に寄生している寄生虫で、イルカ、クジラが増えるのとともに増えてきたと言われています。もしアニサキスを食べてしまうと、胃や腸の壁に入り、激痛が引き起こされます。新鮮な魚だと表面にいたので取り除きやすいのですが、古くなるにつれて中に入っていくので、見た目からは分からないこともあります。この食中毒は、魚を加熱や冷凍をすることで防ぐことができます。

