

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。酸性だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



ペットボトルに隠されているワナ

口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどのバイ菌の数がふえた・・・という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



開けたら早めに飲み切ろう

破損することもあります



暑い部屋に置きっぱなしにしない

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

こんな誤解をしていない？ 食中毒の話



腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「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。それらの菌がくっついていても味や色、臭いかわらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

①栄養 ②水分 ③温度

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。つまり、3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



お子さんと一緒に読んでください



その口の中・・・むし歯菌が大好き!?

① 歯みがきをていねいにしていない

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水にとけにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。



歯についた白いかたまりは、ボクの家。歯みがきなんて・・・簡単でいいよ!

② おやつをダラダラ食べている

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。たべものに含まれる糖분을エサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつの時間を決めて食べましょう。



砂糖がたくさん入ったおかし、ダラダラ食べよう♪

③ あまりかまずに食べている

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみごたえのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

だ液がたくさん出たら、流されちゃう! よくかまなくてもいいからね!



みなさんの歯は今どんな状態ですか? 乳歯がぬけている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思います。生えかわりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしい時です。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の歯みがきの習慣を見直してみましょう。

