

ほげんだより

6月
梅雨
期間中
保健

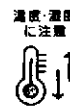
食中毒予防の③原則

食べ物 特にこの時期を注意

- つけない 手を洗う! そのタイミングが重要!
- ふやさない 冷蔵庫に入れても菌はゆくりと増殖し
- やぶつけない 食品は加熱する事で(ほとんどの菌は死滅)

梅雨の季節がやってきました。ジジメと湿度が高く
中々 すっきりと晴れない毎日で、体調もだる～、重～、感じが
イライラする事も多くなりがちです。この時期は、晴れて真夏の
ように暑い日もあれば、雨が降り 半袖では寒い日もあります。
衣服の調節をして 風邪を引かないようにし、ジジメの梅雨を
のりきりましょう。

熱中症に警戒!



こまめな
水分補給

温度・湿度
に注意

涼しい
服にしよう

しっかり
眠ろう

・頭がガンガン痛くなる

・気持ちが悪くて
吐き気がする

・くらくらと
ふらふらする

環境

湿度が高くジジメ
気温が高い

からだ

疲れがたまり
体力が弱まる

行動

長時間の
激しい運動

夏の要因が重なると

体温調節がうまくいかず

体に熱がたまっていき

顔が真赤になり

体温があがり

熱中症になりやす

予防

久しぶりに運動するときは
短時間で!

もともと体調が悪いときは
無理をしない!

十分な水分補給

激しい運動時は 20分に1回給水

夜は遅くても11時くらいには寝て
朝 7時には必ず食べ、3食きちんと!

6月 歯の衛生週間

5月に歯科検診が終わりました。「むし歯」や「歯石」
などで「治療のお知らせ」を配られた方もいると
見えます。もらった人は、早めに歯科医を受診する
にしましょう。中には、むし歯が数本あったり、
歯石がたくさん付着しては歯ぐきの炎症が
悪くなっている人もいます。特に昨年に比べ
歯みがきできていない人が多いように
食べたらみがく、氷習慣に!

1年生 遠足 2年生 校外学習 3年生 修学旅行 お疲れ様!

7月の帰校を通じ たくさんの思い出ができ、クウスの絆も
深まったのではないのでしょうか。この先の行事にあつたさらに深め
ていきましょう。