

保健だより 6月号

天草高校 定時制

2022/5/24(火) 発行

文責：平田

雨の日が増えてきましたね。雨が降っていると視界も道路状況も悪くなりますので、通学のときはケガや事故のないように気を付けましょう。また、学校でも廊下や食堂の床等が滑りやすくなっていますので十分気を付けてください。

6月12日には定通体育大会もあります。練習のときに気を付けてほしいこと等を、下にまとめていますので、ぜひ目をとおし、実行してみましょう。



準備運動をしっかりしよう



水分補給はこまめにしよう

おすすめは
スポーツドリンク
水・お茶



目指せ全国！
定通体育大会の練習の
ときには・・・

爪は切っておこう



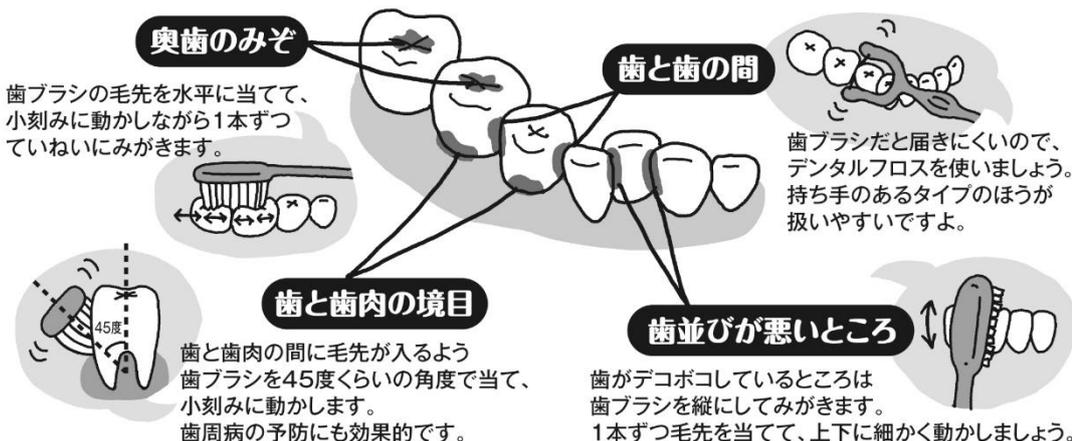
汗ふきタオルを持って来よう

動きやすい服と
靴で練習しよう



歯と口の衛生週間 (6/4~10)

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



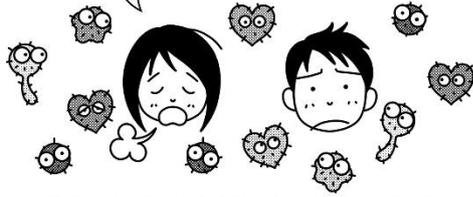
歯医者さんの
受診をしよう。

むし歯があった人は、なるべく早く歯医者さんへ行きましょう。

治療にかかる時間と費用が、より少なくてすみますよ！

そうだん

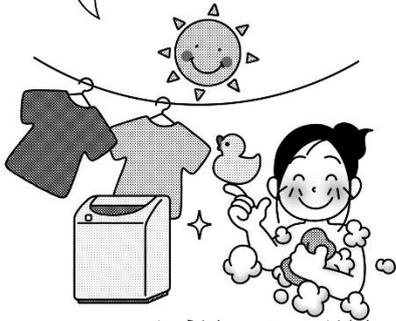
相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

せいけつ

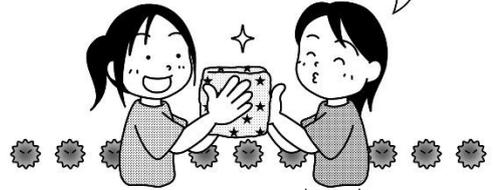
清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

“食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…？

つけない



手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

