

ほけんだより 6月



榛原高等学校定時制

令和4年6月2日

梅雨の季節がやってきました。

雨が多くなると、心だん元気な人でも何となく気分が落ちてしまいますよね。

でもそんな時こそ、気分をコントロールしましょう。

雨の日だからできる事を見つけたり、晴れた日をいつもより楽しんだり。

心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。



しょくちゅうどく 食中毒



ちゅうい に注意しよう

食中毒は、細菌やウイルスが付着したものを口にするのが原因で、湿度の高い梅雨の時期から夏場におおく発症します。吐き気や下痢、発熱することもあります。ひどい腹痛や嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

しょくちゅうどく よぼう だいじ 食中毒は予防が大事です

① 菌を付けない



手を洗う

食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗おう。

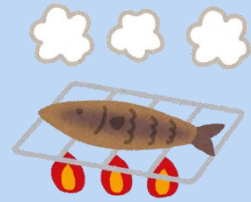
② 菌を増やさない



冷蔵する

買ってきた食べ物や、調理した食品は常温で放置しないで、冷蔵庫に入れよう。

③ 菌をやっつける



加熱する

肉・魚などは、しっかり火を通そう。



野菜を洗う

生で食べる野菜や果物はよく洗おう。



冷凍する

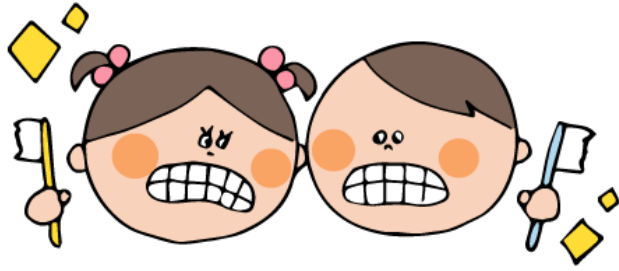
使いかけのお肉や野菜などは小分けにして冷凍しよう。早めに使い切ろう。



消毒する

調理器具は洗剤でよく洗おう。使った机をきれいに拭こう。

歯と口の健康週間

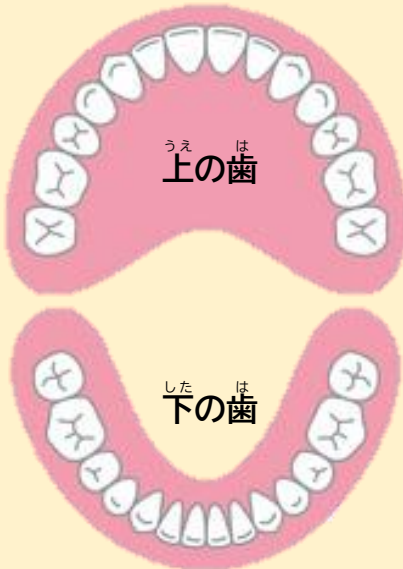


6月4日～6月10日を歯と口の健康週間と
 います。もともと、6月4日が6(む)4(し)
 と読めることから、虫歯予防デーとしていたの
 が始まりです。

しかけんしんけっか あなたの歯科検診結果



健康な歯と口を手に入れるために、まず自分の口の中の様子を知ることからはじめよう！



歯肉	良い・注意・歯肉炎
歯の汚れ	良い・注意・危険
虫歯	本
放置すると 虫歯になる歯	本
受診の必要性	なし・受診済み 経過観察・受診してください

ひとことアドバイス

- : 虫歯
- : 虫歯になりそうな歯

保健室からのお知らせ

健康診断の結果、受診が必要な生徒や、まだ健康診断を受けていない生徒は必ず今月中に受診をしましょう。治療勧告書は担任の先生または養護教諭に提出してください。

治療勧告書をなくしてしまった場合は、養護教諭のところに取りに来てください。