

# ほけんだより 6月

令和2年6月  
伊豆高原分校 保健室

学校が再開してから3週間が経ちました。今週から一斉登校も始まり、少しずつ日常が戻ってきています。まだまだ生活のリズムが戻らず、体調を崩してしまうことがあるかと思しますので、無理のないように過ごしてほしいと思います。少しずつ生活習慣を整えていきましょう。

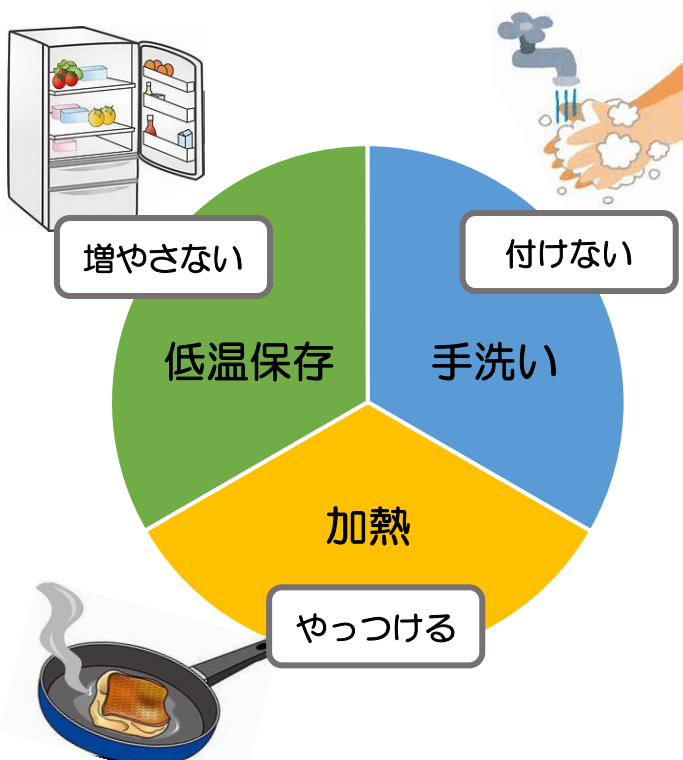


## 今の時期に気をつけたいこと…

梅雨入りし、雨の日も多くなってきました。これから気温もどんどん高くなってきますので、「食中毒」が心配です。また、梅雨の時期の晴れ間は、「熱中症」も要注意です！！雨が降り続けると、体調管理や安全面で注意が必要なが増えてきます。

## ⚠ 食中毒に注意 ⚠

### 食中毒予防の3原則



### お弁当について

菌の繁殖を防ぐため、以下のことに注意していただきたいと思います。

- 具をしっかりと冷ましてから、ふたをしてください。
- 水分の多い食材は避けるか、水気を拭いたり、汁気を切るなどしたりして工夫しましょう。
- 弁当袋に保冷剤を入れてください。保冷バックに入れるとより効果的です。



### 水分補給について…

熱中症予防としてこまめな水分補給を心がけてもらいたいと思います。感染症予防のために水筒を持参してください。熱中症の対策にはスポーツドリンクが有効ですが、市販のものは糖分が多く含まれているので注意してください。