

ほけんだより 6月

R4. 6. 23

No.3

波崎柳川高校 保健室

日々の気温差が大きく、急な雨もあり、体調を崩しやすいときです。天候不順への対策をして、健康管理をしましょう。



【保健行事】

6/27 (月) 歯科検診 (1年生・2年生・3A)

6/28 (火) 尿検査 (最終)

7/ 5 (火) 歯科検診 (3B・3C)

デートDV出前講座(6限 全学年)

※いずれも歯科検診は13:30からですので、
歯ブラシを持参してください。

食中毒予防のための3原則

高温多湿の日は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。予防の3原則を守り予防しましょう。

1 (原因菌を)つけない

手はもちろん、調理器具・食器、
食材もよく洗う。



2 (原因菌を)ふやさない

調理済みのものは早めに食べる。
冷蔵庫を過信しない。



3 (原因菌を)やっつける

食材の中心まで十分火を通す。



～野球応援の日に備えよう～

●暑さ・日射し

- ・帽子
- ・水分
- ・体を冷やすもの

(凍らせたペットボトル飲料、ジェルシート・ネッククーラーなど)

- ・汗拭き
- ・体質にあった日焼け対策

●雨 (しかも豪雨ということも)

- ・雨具: ポンチョやレインコートがおすすめ。

強雨で応援席の座面が水浸しの場合も、ズボンやスカートがぬれずにすみますし、急な豪雨による寒さもしのげます。

傘もあるとベストです。

●感染症

- ・5月6月は胃腸症状のあるかぜや、のどの痛みが強いかぜをひく人がいました。食中毒の季節でもあります。

いずれも手洗い・規則正しい生活をして予防しましょう。

★後日、日程やその他の持ち物、注意があるのでよく確認しましょう。

100円前後のもので機能性は十分ありますよ。