

保健だより

R6年6月
大田原市立金田北中学校
養護教諭 臼井



これから梅雨の時期になり、ジメジメした日が続きます。衣服の着脱やこまめな休憩、汗の管理など体調管理に気を付けて健康に過ごせるようにしましょう。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯科検診でむし歯と言われた際には、痛くなる前に早めに歯科医院で治してもらうようにしましょう。

～6月の保健関係行事～

日にち	時間	検診項目	対象	場所	備考
6/4(火)	9:00～	歯科検診	全学年	保健室	朝、必ず歯みがきをしてきましょう。
6/26(水)	2・3・4時間目	思春期教室	全学年	各教室	授業参観日に抱き合わせて行います。講師：助産師



食中毒にご注意を★

那須地区総体やこれからの時期の大会や練習試合の際に、お弁当を食べる機会が増えると思います。気温も湿度も高くなるこれからの時期に気を付けたいのが「食中毒」です。食中毒予防の原則は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

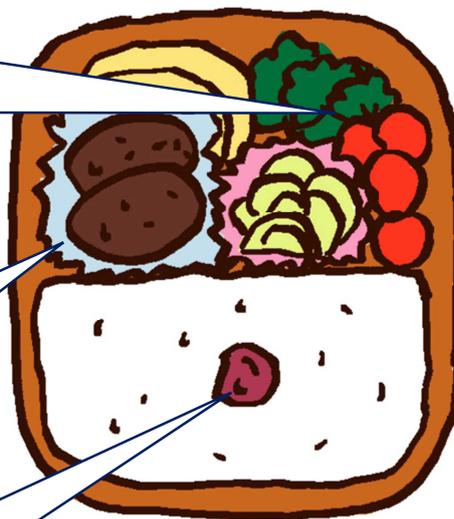


特に生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰める。

盛り付けは使い捨てカップに！

梅干しや酢には殺菌作用があり、食中毒から守る。

料理をする前や食べる前は必ず手を洗う！



お弁当の
傷みを
防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



そろそろ疲れがたまってきた頃ですね、...

ストレス度チェック ~あなたの心は元気?~

