

ほけんだより

H21. 6. 25

No. 3

東山中学校

梅雨入りし、ジメジメした日が続いています。
体調や気持ちの管理を、特に気をつけて過ごしたいものです。



梅雨時期 特集

こんなことに注意しよう

衣服の調節に注意



天気によって、気温の変動が大きな時期です。
肌寒く感じる日と暑くて汗をかく日があります。
汗をかくと下着を着ていた方が涼しく感じます。

熱中症に注意



しっかり水分補給をしましょう。
湿気の多い日にも注意が必要です。気づかないうちに
汗をかいています。脱水症状にも気をつけましょう。
体調の悪いときは無理をしないことも大切です。

けがに注意



自転車の傘さし運転は危険ですので、やめましょう。
また、すべりやすい足もとに注意し、時間に余裕を持
って行動しましょう。

食中毒に注意



食べ物にふれる前に必ず手洗いをしましょう。
食べ物を室温で放置しないようにしましょう。
中心部までしっかり加熱しましょう。
今回は食中毒を特集しました。詳しくは裏面へ！

ブルーな気分に注意



太陽が隠れている分、外は暗く、気分も落ち込みがち
になります。上手な気分転換を見つけましょう。

食中毒を防ぐために！



清潔に保つ

正しい手洗い、調理器具の洗浄・消毒、防虫などの工夫をし、細菌やウイルスを食品に「つけない」ようにする。

これはWHOが発表した「食品をより安全にするための5つの鍵」です。



生の食品と加熱済み食品とを分ける

異なる食材を分けて取り扱うようにする。まな板・包丁は「加熱済み食品」や「なまもの」など用途別の区別を！

食品をより安全にするための



5つの鍵マニュアル



よく加熱する

加熱が必要な食品はよく加熱する。調理済み食品も再加熱を！



安全な水と原材料を使用する

調理済みの食品を、2時間以上室温で放置しない。温かいものは温かい状態で、冷たいものは冷たい状態で保つ。



安全な温度に保つ

野菜など、生で食べる食材はよく洗う。消費期限を過ぎたものは食べない。

参考：食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/sonota/syokutyudoku.html>

6/29から水泳指導が始まります

チェックの
前に

体の調子は整っていますか？

熱があったり、げりをしているときは、知らせてください。

つめは伸びていませんか？

入水すると皮ふがふやけているので、長いつめでけがをすることがあります。(つめ光^o ットデーでチェックしていますね?)

よくシャワーを浴びてから入ること。

プールサイドでは走らないこと・寝ころばないこと。

水の中でふざけないこと。

ルールを守って、楽しく安全に泳ぎましょう。



プールの
で



