

新学期が始まり2か月が経ちます。6月は雨が多く気分も落ち込みがちです。加えて、日中に25℃を超える日も多くなってきて暑さも厳しくなっています。

水分補給の基本は食事からです。食事からとった水分は体内に保持されやすいとされています。しっかりと朝食を食べ、熱中症を予防し、気分を上げていきましょう。

プールが 始まります

- 前の日は早く寝ましたか？
- 体調はいいですか？
- 熱はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 爪は短くしてありますか？
- 準備運動はしっかりしましたか？

目・鼻・耳・皮膚の病気がある人は治療しておこう！

安心・安全な水泳授業のために気をつけること

衛生面から、水泳用キャップは必ず着用するようにしましょう。また、ゴーグルの着用もおすすめです。



タルやゴーグルなど物の貸し借りはしません

プールサイドは走りません



体調が悪くなったらすぐに相談します



食中毒予防の心得

ご家庭でできる



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる

湿度が高い時期になってきました。食中毒は、食品や飲料を介して有害物質が体内に入ると、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状が現れます。

予防するためには「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を守ることが大事です。

- ①食品を取り扱う前と後に手指をしっかりと洗う。
- ②冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。また、長期間の保存は避けましょう。
- ③多くの細菌は75℃以上で1分加熱することで死滅します。中心部までしっかり加熱しましょう。

健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。