



令和6年6月3日(月)発行
東浦中学校 保健室 No.4

6月保健目標

歯を
大切にしよう!



梅雨の季節がやってきました。みなさん体調はどうでしょうか。

この時期は湿度が高く、蒸し暑い日が続くと思えば、急に肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすいです。自分の体と相談しながら、無理しないように6月を乗り切りましょう。

健康診断の日程

6月	曜日	検査項目	学年	注意事項
4日	火	歯科検診	2年生(1、2、3組)	歯ブラシを持ってきましょう (歯みがき粉・コップは自由)
5日	水		3年生(3、4、5組)	
6日	木		1年生(6、7組)	
7日	金		2年生(4、5組)	
18日	火		2年生(6、7組)	
19日	水		3年生(6、7組)	
21日	金	運動器検診	あおば・1年生	対象者のみ実施します
24日	月		2・3年生	

※対象クラスが変更になった場合は、学級よりお知らせします。

今日から始める
夏の準備

汗をかく
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

ペットボトルに隠されたワナ

ペットボトルの口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

⚠️ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠️ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

