



## 食中毒が増える季節です

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



### 保護者のみなさまへ

いつも朝早くからお弁当を作って下さり、ありがとうございます。6月～9月ごろは食中毒が増える季節です。作ってから食べるまでに時間のあるお弁当はその間に菌が増える可能性があります。食中毒の予防の原則は、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。おかずは必ず加熱調理し、前日に作ったおかずは再加熱して冷ましてから詰め、汁気のあるものや生野菜は避けていただけると良いと思います。

## 雨の日は注意しましょう



雨の日は、このような理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

- ・替えのくつしたや、タオルを用意しておきましょう
- ・傘は前が見えるように持ちましょう
- ・いつもより余裕をもって出かけましょう

## もうすぐ夏本番!暑さにそなえた体づくりをしよう

いつもクーラーのきいた場所にいたり運動不足だったりして、あせをかく機会がないと、あせは出にくくなってしまいます。あせが出ないと、熱中症の危険性が高まるので、ふだんから、適度にあせをかく習慣を身につけましょう。

【暑さに慣れるには…】

- ①毎日ひと汗かくくらいの運動をする。
- ②お風呂につかって汗をかく。
- ③冷房の温度は高めに設定する。



登下校中にはネッククーラーを使用したり、水筒に十分な量の水分(9月末日まで麦茶、スポーツドリンク、経口補水液可)を用意して登校しましょう。水筒の中身がなくなったときには、学校の水道の浄水器の水を入れることができます。

## 6月の保健行事

日付	検診科目	対象学年	時間
6月7日(金)	尿検査	未提出者・2次検査	8:30までに回収
6月11日(火)	眼科	1・3・5年	13:20～
6月20日(木)	内科	1・3・5年	9:00～
6月25日(火)	眼科	2・4・6年	13:20～
6月27日(木)	内科	2・4・6年	9:00～



◎内科検診の日は、体操服を忘れずに持ってきてきましょう