

ほけんだより

2018 6月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

体育祭おつかれさまでした。

疲れはとれていますか？当日は、
お天気にも恵まれ、みなさん全力で
体育祭を楽しんでいましたね。仮装では
各クラスの工夫の凝らした衣装や演出に
感心し、とても楽しませてもらいました。

梅雨に入り、体調のこわしやすい

時期です。体調管理に

気をつけましょうね。

雨が降る時期に咲き始める

紫陽花の秘密

色が変わる花として知られる
紫陽花ですが、その秘密は土にあるそうで
す。土が酸性だと、「青」アルカリ性になる
と、「ピンク」。土の違いで咲く
花の色が違うなんて、
おもしろいですね。

歯科検診が

終わりました

歯科検診で、治療が必要な人には
検診結果の紙を担当の先生から配って
もらいます。もらった人は、できる限り
早く歯医者さんに行きましょう。歯は一生
つきあう大切なものです。歯の健康はからだの健康も守り
ます。

おくちクイズ！わたしはだれでしょう？

ヒント1：一日に約1~1.5ℓ出る

ヒント2：食べ物の消化を助ける

ヒント3：口の中をきれいにし虫歯になりにくくする

分かった人は、保健室まで！

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ゴムパッキンなど
こまかいところも念入りに

水分を少なく！菌は湿気のある温かいところが好き

- 水滴がでないように、冷ましてからふたをしましょう
- 煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- 生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

発生しやすいところ

お風呂場



布団

エアコンの中

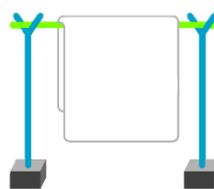


カビに注意！

カビ対策

風通しをよくする

こまめに掃除をする



晴れた日に布団を干す

