

# 保健・安全だより 6月

雨で廊下が滑りやすくなっています。

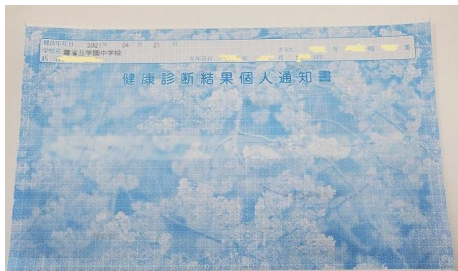
廊下を走るととても危険です

雲雀丘学園中高校 保健室

## 梅雨の季節の健康と安全 予防に努めよう！

年に一回の健康診断の結果はどうだったでしょうか。学校生活を元気に充実したものにするために、自分の身体の状態を知っておきましょう。すぐに治療を必要とするものばかりではありませんが、気になる症状が見られた人には「治療勧告書」も配布しています。できるだけ、不調な状態は治しておくようにしましょう。

尚、アレルギーやその他、普段から医療機関を受診している、すでに治療が済んだものについては、新たに医療機関受診の必要はありません。保護者の方にサインをしてもらって、学校へ提出してください。



健康診断欠席者、尿検査最終提出日 は先日の大雨警報で延期になっています。日程が決まりましたらお知らせします。

5/20~6/14 まで保健室に教育実習生が来てくれています。

野田涼帆さん(甲南女子大学)柴田朋花さん(大阪大学)

今月の保健安全だよりの一部を作成してくれました。

6月といえば・・・**梅雨**の時期です。

6月になり、気温も高くなってきました。

**が、夏に近づいているからといって油断してはいけません！！**

梅雨の時期には普段と同じ生活をしていても、体調を崩してしまうことがあります。

☆体温調節ができるように、上着（カーディガン）を持っておこう。

☆体を冷やさないように、頭や髪、身体を濡らさないようにしましょう。

☆濡れた時用に靴下の予備を持ってきておこう。

☆温かいものを食べよう。（スープやお茶など）

☆クエン酸を積極的に摂取しよう。（梅干し、お酢、レモンなど）



### 食中毒に注意！！

6月に入るとジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての高温多湿の気候は、細菌が増殖しやすく、食中毒が起こりやすい時期です。そうした菌を食べ物に寄せ付けないためには「手・調理器具・材料をよく洗う」「食べ物・飲み物を常温で放置しない」「よく加熱する」ことが大切です。



よく洗う！！



放置しない！！



よく加熱！！