

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和5年6月8日 NO. 3  
海田中学校保健室発行「絆」

6/1~9/30  
「広島県夏の食中毒予防期間」

梅雨時の健康と安全に  
気をつけよう!



## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みやすい時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし ストレス発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで 毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリッパに注意</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲みすぎると疲れやすくなったり、 食欲が落ちたり、出血や骨折をしやす なってしまう。お水はこまめに...</p>



**危険を予測し、回避する力を身につける!**

Q 廊下を走ってはいけない理由がわかりますか?

「危険」な迷惑行為だからです。人にぶつかってけがをすれば命にかかります。事故が起きてからではおそいのです。

自分も他者も大切にする学校生活を送りましょう。

保護者の皆様へ〔お願い〕

気分不良で1時間目開始から保健室へやって来る生徒がいます。聞いてみると、「昨晚から体調が悪かったが、親には伝えていない」と言います。中学生になると自分で判断し、行動する場面が多々ありますが、自宅での健康観察はとても大切です。夜から朝にかけて、いつもと違うなと感じられたときは、親子のコミュニケーションをしっかりとっていただき、無理のない登校をお願いいたします。