

6月は「食育月間」

6月は、食育月間です。体調が悪くて保健室で休養する人の中には、「朝ご飯を食べない」という人もいます。朝ご飯は一日の元気の源です！毎朝食べる習慣をつけましょう！今回は、朝食を食べるポイントを2つ紹介します。

①食欲が無い人には、片手でも食べられるおにぎりやパン、果物などがおすすめです。どうしても食べられない人は、野菜ジュースや飲むヨーグルトから始めましょう！



②夕食を食べ過ぎたり夜遅くに食べたりすると、翌朝あまり食欲が出ません。朝、空腹を感じて目が覚める程度に夕食を調節するのもコツです！



食中毒～予防の3原則～

暑くなってくるこれからの季節は、食中毒が増えてきます。食中毒にはさまざまな原因が考えられますが、なかでもO157は毒性が強く、重症化すると死亡することもあるため、注意が必要です。

つけない

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。

増やさない

食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レイゾウココイレテ

食中毒予防の3原則

やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅！食材は加熱しよう。

届いたら…？

むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。

食中毒かな？と思ったら…

生徒保健委員会活動

今年度も生徒保健委員会は、日常の活動（病人の付き添い、環境衛生整備等）や保健指導等、頑張って活動をしていきます！みなさんが、元気に学校生活を送れるよう活動していきますので、ご協力をお願いします。



6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、期間中、昨年度、保健委員が作成した『歯科に関するDVD』を昼休みの時間に食堂で上映します。ぜひ、ご覧ください♪



治療指示書をもったら早めに受診！

受診のおすすめ、



届いたら…？

4月から実施している定期健康診断の結果、病院受診が必要な人には治療指示書を渡しています。治療指示書をもった人は、時間を見つけてはやめに受診をしましょう！また、病院受診が終わったら、治療指示書は保健室に提出してくださいね。治療指示書をなくした人は、再発行しますので、保健室に来てください。