

ほけんだより

令和3年
6月23日(水)
羽村第三中学校
保健室 No.11

新型コロナウイルスを **持たない・持たせない・持ち込まない!**

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みの早い時期... 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>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p>  <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は 思いきり体を動かし</p>  <p>ストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</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>スリッパに注意!</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>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</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くなります。</p> 

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたはることも...</p>  <p>替えの下着・体操服・くつ下・ タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p>  <p>冷蔵庫を過信しない!</p>	<p>晴れた日を有効に使う</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p>  <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	---	---

検診のお知らせ

内科検診

バスタオル

持参!!



- 1 日時 6月24日(木) 13:20~
- 2 対象 3学年女子・2年A・B組女子
- 3 場所 保健室
- 4 服装 半袖体育着、ハーフパンツ

バスタオル持参