

保健だより 6月

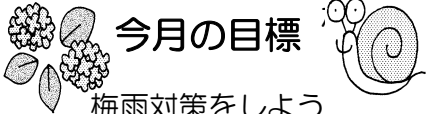
松山南高校
定時制
保健室

令和元年

だんだんと暑い日が増えてきました。しかし、梅雨の季節になるとまた気温が下がり、肌寒い日が続いたりします。

気温差が激しいと、体調を崩しがちです。普段から自分の体調に気を付けて、どうしたら予防できるか考えてみましょう。

また、ふと気付くと「何だか体が重たい」「ちょっと落ち込み気味」そんなことはないでしょうか。体も心も疲れやすい時期です。睡眠を多めにとり、動きや気持ちを緩める時間を作りましょう。いろいろな事を「頑張る時」と同じように「ひと休みする時」も大切にしてください。



今月の目標

梅雨対策をしよう
歯の健康に留意しよう




**雨の日の
けがや事故
に注意!**

4月からの健康診断（内科・歯科・眼科・尿・心電図・貧血）が終了した人で、異常の疑いがある人には、治療勧告書を渡しています。

治療勧告書もらった人は保護者と相談の上、なるべく早く病院に行って検査・治療を受けましょう。

受診をした場合は、治療済証明書を担任の先生まで提出してください。

健康診断 実施中・・・

受診・治療をすすめられたら、
Come early!



早めに病院へ行ってみましょう。

★歯に必要な栄養素


- カルシウム：乳製品や小魚などに多く含まれており、歯を形作るのに欠かせない栄養素です。
- タンパク質：肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれ、歯の土台である歯肉を作ります。
- ビタミンA、C、D：歯や歯肉を健康に保つのに大切なものです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンDはキノコなどに含まれています。

○ いろいろな食品をバランスよく食べることで、こうした栄養素をとることができます。

★6月～9月は、特に食中毒が発生しやすい時期です。「清潔・保存・加熱」に気をつけましょう！

つけない

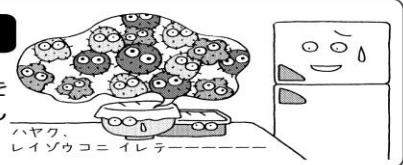
手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。



増やさない

食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レイゾウコニイレ



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。



食中毒かな？と思ったら...

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。

