

# 保健だより 6月



松山南高校  
定時制保健室

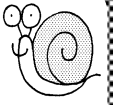
ようやく学校が正規の時間割でスタート（完全再開）しました。「マスクの着用・手洗いや咳エチケット・毎朝の検温・教室の換気・3密を避ける」…新しい日常を少しずつ整えていきましょう。

また、ふと気付くと「何だか体が重い」「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。

睡眠を多めにとるなど、動きや気持ちを緩める時間を作りましょう。色々な事を「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ね。



## 今月の目標



梅雨期の衛生  
歯の健康



### ★ 梅雨の時季も熱中症に注意！

#### ■特に体育館での活動や梅雨の晴れ間

夜の授業だから…とつい油断しがちですが、気分が悪い・頭が痛い等、脱水症状になっているかも…マイボトルで集中力アップ↑

### ★ 歯に必要な栄養素



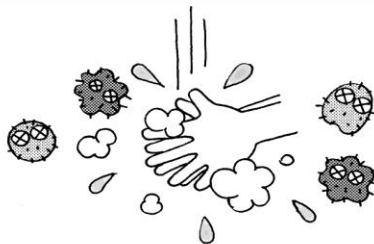
- カルシウム：乳製品や小魚などに多く含まれており、歯を形作るのに欠かせない栄養素です。
- タンパク質：肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれ、歯の土台である歯肉を作ります。
- ビタミンA、C、D：歯や歯肉を健康に保つのに大切なものです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンDはキノコなどに含まれています。

○好き嫌いせず、いろいろな食品をバランスよく食べることで、こうした栄養素をしっかりとることができます。

### ★ 6月～9月は、食中毒が発生しやすい時期です。「清潔・保存・加熱」に気を付けて！

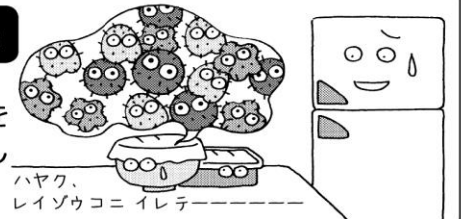
#### つけない

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。



## 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。



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…