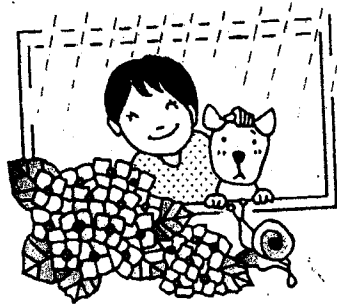


# 梅雨はじまり 6月

2016.6 貴志中学校

梅雨はじめじめ蒸し暑い日があるかと思  
うと、ひんやりと肌寒い日もあります。  
また、梅雨の晴れ間には、真夏のような  
日差しが照りつけて、気温が上昇することも。  
天気や気温の変化に対応しきれず、体調を  
崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかり  
とって元気に梅雨を乗り越えましょう。



## 食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒の原因を  
**つけない**

- せっけんで、手を洗う。
- 調理の前、食事の前。
- 生の肉や魚を扱う前後。
- 調理中に鼻をかんだり、トイレに行った後。
- 動物にさわった後。

食中毒の原因を  
**増やさない**

- 低温で保存。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。

食中毒の原因を  
**やっつける**

- 中心まで加熱。
- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。

## ▽△▽△▽傘の持ち方に注意▽△▽△▽

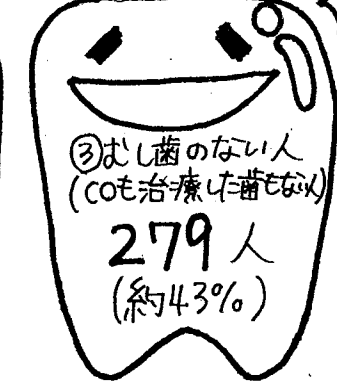
梅雨は雨が降ったりやんだりするので傘を持つことが多くなります。  
毎朝登校する時に登る117階段では、傘の先端を地面に向けて持ちましょう。  
傘の中央を握って地面と水平にして持っているとき後ろの人に当たって危険です。気を付けましょう。



雨の日はいつもより、  
廊下や階段がすべりやすくなります。  
休けい時間に走り回らないようにしてください!!



## 歯科健診の結果



おし歯がなくても歯垢が付着している人が多く見られました。日々の歯みがきをしっかりとしよう!

- ①おし歯のある人は早めに歯科で受診し、治療してください。
- ②治療をした歯も歯みがきをさぼってしまうと再びおし歯になってしまいます。気を付けましょう。
- ③おし歯のない人は今のまま歯みがきを続けて自分の歯を守ろう。