

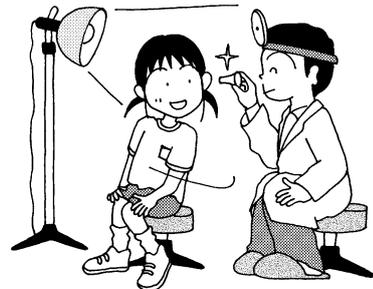
令和6年6月25日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。土が酸性だと青色、アルカリ性だと赤色になるそうです。学園中の正門や校庭、通学路で見かけたら思い出してみてください。雨の日が続きますが、楽しみを作って心晴れやかに過ごしましょう。

もうすぐプールが始まります

準備はいいですか？

耳鼻咽喉科健診や眼科健診のお知らせを
もらっている人は、水泳指導に参加しても良い
状態かどうか、病院で診ていただきましょう！



爪伸びすぎませんか？



伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に、
運動や作業の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、
まわりの人を傷つけたりします。

先日、保健給食委員会でプール前爪点検を実施
しました。ほとんどの人が安全な爪の長さになったと
思います。水泳の前にケガ予防の準備をしましょう。

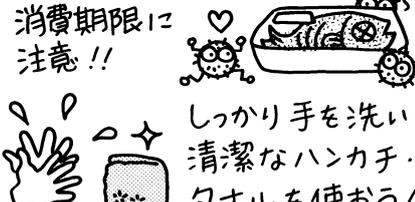
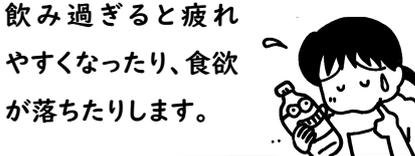
【爪切りのポイント】

手：手の平側から見たときに、指の先から
爪が見えないくらいの長さがベスト。

足：白い爪が少し残るくらいの長さがベスト。
深爪にならないように気を付けて！



梅雨の季節の健康と安全について

<h2>食中毒に注意</h2> <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> 	<h2>交通事故に注意</h2> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p> 	<h2>晴れの日を上手に活用</h2> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p> 
<h2>いつも体を清潔に</h2> <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> 	<h2>スリップに注意</h2> <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> 	<h2>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h2> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。 飲み過ぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたりします。</p> 

《食中毒予防の3原則》 ※石けんでの手洗いが大前提です!

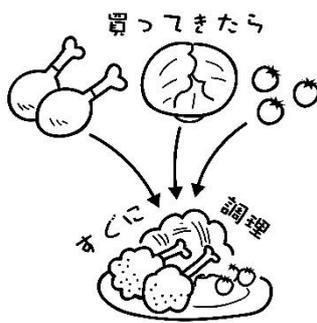
① 菌をつけない



調理前は必ず石けんで手を洗い、生の肉や魚、卵などを触った後も手を洗いましょう。

まな板は、肉魚用・野菜用など、使い分けると安全です。

② 菌を増やさない



買ってきた食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れても菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、できるだけ早く食べることが大切です。

③ 菌をやっつける



ほとんどの菌やウイルスは加熱により死滅します。

特に、肉や魚は中心部を75度で1分以上を目安にしっかり加熱してから食べましょう。