



ほけんだより



遠農祭に向けて

R4.7月号 (ほけん室より)

ハラダイクラスカニヤ?



ここ数日の気温上昇で、体調をくずしやすくなってはいませんか。
不調になりやすい方は、特に下記のことを生活にとり入れると良いと思います。



毎日お天気チェック

気温上昇や突然の雨

が起りやすい今の時期は、
外出前は必ずチェックしておきたいところ…。
気候に合わせ、服や暑さ予
防をしましょうね。

晴れて、
あつく
なりやす



こまめに水分をとろう

「のどが乾いた」と感じる前に
補給しよう。汗をたくさんかくときは、塩
分タブレットなどもオススメ☆自分に必要な
水分量を計算してみましょう。

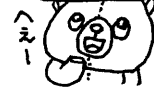
高校生の場合: 体重kg × 40 = 必要な水分量

夏バテ?

快適な
夏を
に

熱中症?

もし、50kgなら…
50 × 40 = 2000 ml
↓
2L



睡眠をしっかりとろう

暑くて寝苦しい時期で、睡眠
不足になっていませんか。不足の
ままだと、より熱中症を起こし
やすくなります。首元にアイス
ンをおいたり、冷ピタを貼ったり
すると、寝やすいですよ。



バランスよく食べよう

冷たいもの、水分だけ
で、おなかがいっぱい…な方は、いま
せんか。成長期にあるみなさんは、
大人よりも、たくさんエネルギーをつかいます。
家や家での食事は、少しずつでも偏りなく、食べ
てほしいですね。



体調が悪いときは、
調理しないこと!

特に、数日下痢をして
いる、かぜをひいている方は
できません。



食品を扱う
場合は、事前に爪を切りよう!

手や指に、キズがある場合も調理担当
は、できませんので、気をつけてください。

調理用具の衛生(特に食器ふき、台ふき
タオルは使い分けよう)、食材の保管方法に
十分、注意してくださいね。

食中毒警報発令中!
作り手も、いただく方も、
一人ひとりが気をつける
大事なことです!

皆で気をつけよう

食中毒
予防



石けん手洗い



調理前は
×2回

マスク

バンダナ



手指の
消毒



エプロン

手袋の上から
しましょう。

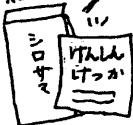
模擬店で買ったもの、調理したものは、
2時間以内に食べてしまいましょう。それ以上
になると、菌がどんどん増えて、安全の保障が
できません…。

のみかけのペットボトルも、
白陰において早めにのむ



7/26に
健診の結果を
おわたします

全員に



先日、内科・歯科検診の
結果をおわたしたところですが、
今回は、全健診の結果を保護者の方へ
と、出しています。あわせて、受診を
検診して
いただきたい方には、「受診報告書」を同封し
ています。



夏休みを利用し、自己のからだ
と向きあっていただけたら、
と思います。

3年生へ

農業視察研修の準備も

おねがいします

事前の健康調査にご協力くださり、
ありがとうございます。7月末は、湿気も気温も高い
ため、通気性・速乾性のよい下着等をオススメ
します。各自、必要な薬は、予備も含め、
忘れずにご用意願いますね。



出発初日は、移動時間が
長いので、体調をととのえておこう

(移動で眠るために前日眠らない
のは、やめましょうね)

