

# 保健だより

野間中学校保健だより H26.6.18



庭の雑草がすごいので、根こそぎ退治しようと、「くわ」を購入。振り返しながら除去中です！...ですが、この暑さで短時間でヘトヘトに... 皆も熱中症に気を付けてね！



最近、暑い日が続きますね。ただ、天気は不安定。今日は快晴だ！と思ったらにわか雨が降ってきた！ということも... こんな時期は気温だけでなく、湿度も高くなります。食中毒に十分注意しましょう！

**つけない**

手の雑菌は、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**

原因菌の中には、熱で死滅するものもあります。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、早めに病院を受診しよう！

第1回 学校保健委員会のお知らせ

7月2日(水)に、第1回学校保健委員会を行います。

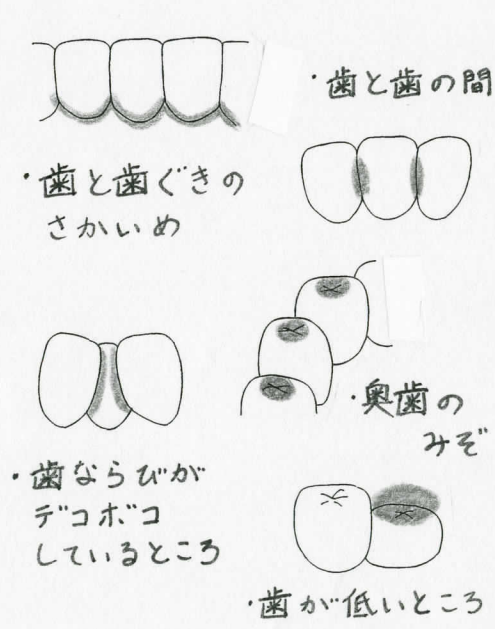
今回のテーマは、睡眠について。

『good night good morning を過ごすためには?』です。

楽しみにしててくださいね！

## 歯を大事にしようプロジェクト!!

**その1** 歯の磨き残しの多いところを知ろう!



どれも、歯ブラシがとどきにくいところ。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスも使いながら、歯みがきをしましょう。

**その2** 歯を丈夫にする食べ物を食べよう!

- ① カルシウムが多いもの**  
 チーズ、牛乳  
 丈夫な歯を作る土台です
- ② ビタミンDが多いもの**  
 しいたけ、いわし  
 カルシウムとの相性はバツグン! 歯の石灰化をうながします。

- ③ 食物繊維が多いもの**  
 セロリ、りんご、ごぼう  
 かむことで、だ液を出し、歯をきれいに掃除してくれます。