

ほけんだより 6月 June ごきげんよう!

令和2年6月26日
京都市立洛友中学校
保健室

Vol.2

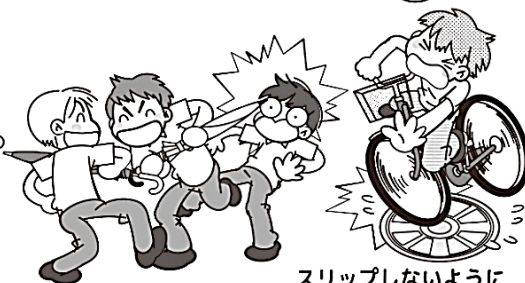
登校開始になり、もうすぐ一カ月になります。授業のある生活に少しは慣れたでしょうか？
まだまだ緊張の連続で、下校後はぐったりして食欲がなかったり、夜ぐっすり眠れなかったり、
という人もいるかもしれません。疲れたらゆっくり休憩することがとても大切です。からだもこ
ころもしっかり休めれば、自然と次に頑張るエネルギーがわいてきます。休憩しながら、ぼちぼ
ち夏の季節に備えて、体力をつけていきましょう。

梅雨を元気に過ごそう

☹️ 雨の日 こんなことに注意しよう ☹️



傘差し運転は絶対にダメ!



傘を振り回したりしない

スリッパないように
気をつけて



ろうかツルツル。走らないで!

※普段から廊
下は走っては
いけませんね
(^_^;

滑りやすい、傘で視界が狭くなるなど、ケガや事故のリスクが高くなります。
特に登下校時、バスや電車の乗車時や駅の階段などでは、気を付けてくださいね。

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

むし暑い6月は
夏の暑さに耐え
られる
からだづくりの
準備期間です。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



汗をかいたら
水分補給も
しっかりと
ください!

1週間くらいで順化はできますが...
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!





食中毒予防のポイント

原因となる
菌を

●つけない！！

手洗い、食材・調理器具の洗浄

●増やさない！！

調理したらすぐ食べる。

保存するときは冷蔵・または冷凍で

●やっつける！！

十分に火を通す

75℃以上で1分以上

もうしばらく

感染拡大予防のために 続けましょう！！

朝晩、体温を測り、健康観察をします。

○登校時には健康観察票を確認します。

○体調が悪い時は無理して登校しないように
しましょう。

積極的に換気をしましょう。



対角になる2カ所の
窓を開けましょう。

くっつきすぎないように！！

電車やバスを待つ時、乗る時なども、
距離をあけましょう。

めやすは
1メートル以上



登校時はマスクを着けましょう。

ただし、体育の時間や屋外で間隔が保てる時
は、熱中症予防のため外しても大丈夫です。

鼻をかんだり、痰を出したりした時は、
ティッシュはビニール袋に入れ、ビニール
袋の口を結んでから捨てましょう。

こんな時には必ず手を洗いましょう。



びょうき よぼう きほん てあら 病気の予防・基本は手洗い



6月に誕生日を迎えた人

生まれてきてくれてありがとう
育ててくれてありがとう