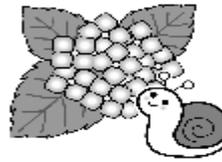


すこやか 6月



H23. 6. 15

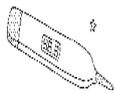
岡山南支援学校

雨の日が多い梅雨の季節になりました。雨の日は湿度が高く、ジメジメ、ムシムシ・・・と過ごしにくいですね。また、昼と朝晩の気温の差があるので、体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけましょう。



雨の日は気分もしめりがち。そんなときこそ、笑顔になれる自分だけのお楽しみを見つけておきたいですね。

フル学習が始まります。入る前には、健康チェックを！



- 顔色はいいですか？熱はないですか？
- 朝ごはんは、しっかり食べましたか？
- しっかり眠れましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 手足の爪は短くきついていますか？ 耳の掃除をしましたか？
- ジュクジュクした傷はありませんか？
- 目、耳、鼻、のど、うつりやすい皮膚の病気などは、ありませんか？



食中毒を予防しよう！ 6月～9月は食中毒が増える時期です

菌をつけない！



こや洗える食べものは、しっかり洗おう。

菌を増やさない！



料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

加熱して菌をやっつける！



しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。