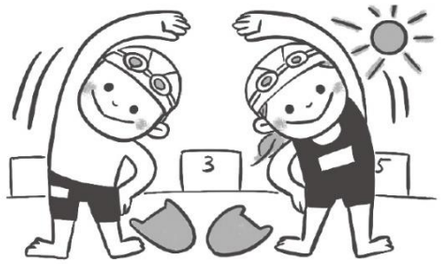
ほけんだより 6月

第4号　令和5年6月16日　尾道市立御調西小学校　保健室

プール授業

ルールを守って事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

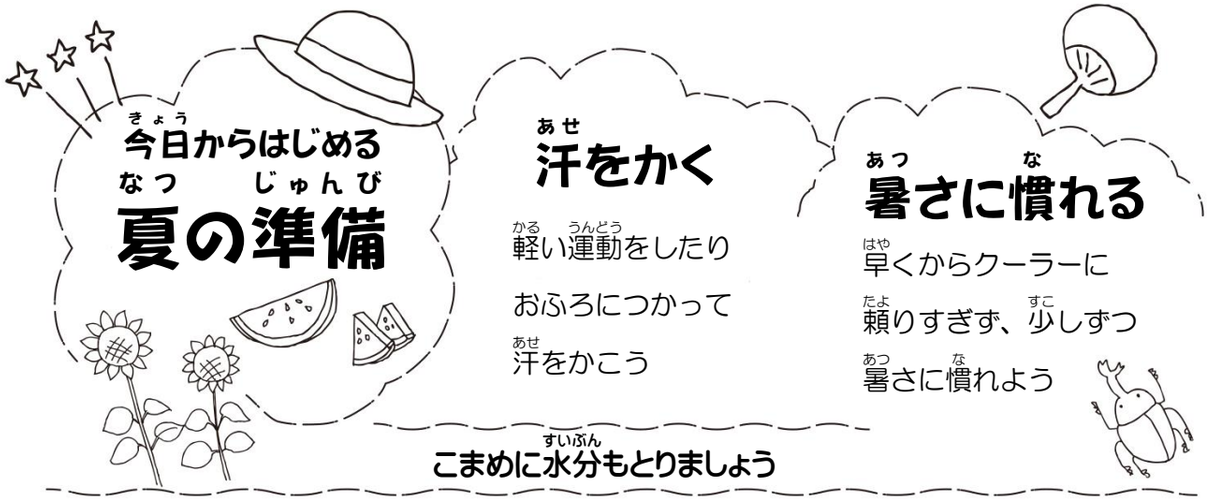
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

みんなが楽しみにしていたプールが始まっています。楽しい学習にするために、ルールはきちんと守りましょう。プールがある日は、健康チェックカードの記入も忘れずに！！

今日からはじめる夏の準備



汗をかく

軽い運動をしたり
おふろにつかって
汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに
頼りすぎず、少しずつ
暑さに慣れよう

こまめに水分もとりましょう

防げ！食中毒！！

日なたに置いてたお弁当を食べたら、お腹が痛くて気持ち悪いよー！

ええ、大丈夫！？もしかして、食中毒じゃない？

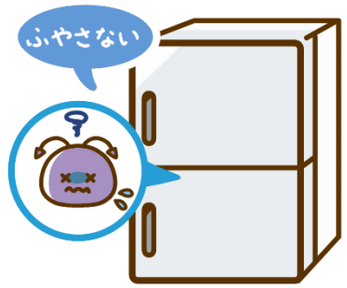
食中毒？それってどんな病気なの？

細菌やウイルスがついた食品を食べることで、体調が悪くなるの。
ジメジメする6月ごろから多くなるんだよ。

こわいね･･･。食中毒にならない方法ってあるのかな？

もちろん！予防の合言葉は“つけない　ふやさない　やっつける”だよ！

菌をつけないために、**手洗い・消毒をしっかりしよう**。ほうちょうやまな板も、食品ごとに使いわけると◎



菌は時間がたつごとに増えるので、**早く使う**ことが大切。**低い温度で管理する**と、菌が増えにくくなります。

菌は熱さが苦手。**しっかり火を通す**ことで、ほとんどの菌をやっつけることができます。