

じめじめに負けない！



6月のほけんだより

～心も体も、すっきり元気になり切ろう！～

そのだるさ、梅雨のせいかも？

6月は気圧や湿度の変化で自律神経が乱れ、心身に不調を感じやすくなります

こんな症状はありませんか？

- 朝起きるのがつらい
- 頭痛がする
- 眠い・だるい
- 気分が落ち込みやすい
- 集中できない

元気に過ごすポイント

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 朝ご飯をしっかり食べる
- 軽いストレッチで体をほぐす
- 夜更かしをしない



梅雨は 食中毒シーズン



温度や湿度が高いこの時期は
細菌やカビが増えやすいため
食中毒に注意しましょう

食中毒の予防方法

- お弁当には保冷剤を活用しよう
- 手洗いをしっかりしよう
- 食品の長時間の放置は避けよう

- 菌を
- ①つけない
 - ②増やさない
 - ③やっつける



雨の日こそ安全第一

雨の日は、いつも以上に周りに
気をつけて行動するようにしましょう



傘で前が見えにくい
⇒傘は顔の前に傾けすぎず、
周りをよく見ましょう



階段・廊下が滑りやすい
⇒焦らず、足元に注意して
行動しよう



自転車は視界不良に注意
⇒スピードを出しすぎず、
ライトの点灯も忘れずに