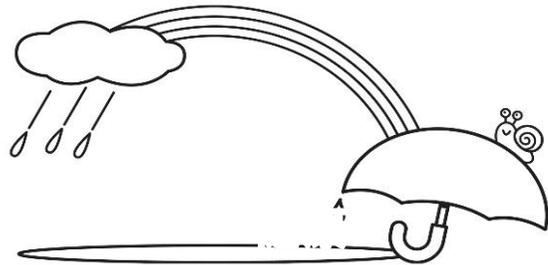


保健だより 6月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程 昼間部
保健室 高士・足立

5月の半ばから暑い日が増えてきましたね。半袖で過ごしている人もしばしば見かけるようになりました。6月は、春から夏への季節の変わり目で気温の変化が激しい時です。むしむしと暑い日もあれば雨が降って肌寒い日もありますので、タオルの常備や脱ぎ着のできる上着などで自己管理ができるようになってほしいと思います。



一年の中で体調が崩しやすいと言われている梅雨の時期の健康について考えましょう。

食中毒に気を付けよう！

食中毒の原因となる細菌が増えるこの時期。手洗だけでなく、食品の保存の仕方や火の通り具合にも注意しましょう。



つけない

食中毒予防三原則

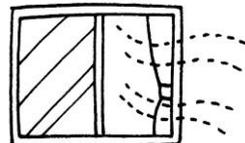
細菌を

増やさない

殺菌する

肌に気を付けよう！

カビ・ダニが繁殖しやすい高温多湿な環境。アトピー性皮膚炎、疥癬、水虫などへの悪影響もまた気になる所です。スキンケアや除湿を心掛けましょう。



換気や窓についたホコリ・結露を乾いた布で拭きとってカビ・ダニ予防！寝具の天日干しも◎

体調管理に

気を付けよう！
体のだるさ、食欲の低下、頭痛、風邪…。

体調不良を感じる時こそ、栄養バランスの整った食事をとりましょう。



むくみ改善：大豆、トマト、とうもろこしなど
体を温める：生姜、ねぎ、山椒、しそ、海老など。
ストレス緩和… おくら、わかめ、にんにくなど。
食欲増進… しそ、らっきょう、ゆず、みかんの皮、山椒、香菜、ジャスミンなど。

スクーリング 6月



通信番号

名前



	1限 13:20~14:10	2限 14:20~15:10	3限 15:20~16:10	4限 16:20~17:10
1日(水)				
3日(金)				
6日(月)				
8日(水)				
10日(金)				
13日(月)				
15日(水)				
17日(金)				
20日(月)				
22日(水)				
24日(金)				
27日(月)				
29日(水)				

フリースペース

