

すこやかだより

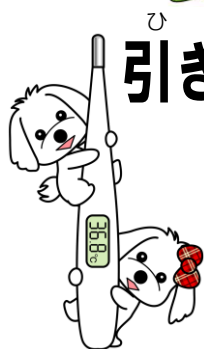
泗水小学校保健だより No.6 令和3年8月25日発行
文責：松本

8・9月の
ほけん
もくひょう

生活リズムを整えよう
自分できるけがの手当をおぼえよう



ことし なつやす びょうき けんこう
今年の夏休みはけが、病気なく健康にすごせたいでしょうか。
これから、学校でも楽しいことはたくさんあります。みんなで
けんこう き たの
健康に気をつけながら、楽しくすごしましょう。



ひ つづ ころ な たいさく
引き続き、コロナ対策をおねがいします！



あさ いえ ねつ はか ち え っ く か ー ど きにゆう ていしゅつ
○朝から家で、熱を測り、チェックカードに記入して提出する

ますく じゅんび よび らんどセル い
○マスクを準備する（予備もランドセルに入れておく）

しょくちゅうどく ちゅういほう はつれいちゅう 食中毒注意報発令中！

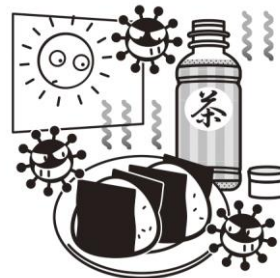
くまもとけん
熊本県では7月5日から10月1日まで食中毒注意報が発令されています。まだまだ
きおん たか しょくちゅうどく ちゅうい とく べんとう ちゅうい ひつよう
気温が高いので、食中毒に注意しましょう。特にお弁当には注意が必要です。



つく まえ て あら
作る前に手をよく洗う



かねつ
しっかり加熱する



かねつ ひ
加熱したあとは冷やす

がっこう きょうしつ しょう かんき じゅうぶん ひ
学校の教室はクーラーを使用していますが、換気のため、十分に冷えないこともあります。
べんとう いっしょ ほれいざい かくごかてい たいさく ねが
す。お弁当と一緒に保冷剤をいれるなど、各御家庭でも対策をお願いします。
ほか たいさく
他にも対策として・・・

- ①お弁当箱や箸箱はよく洗い乾かす
 - ②ご飯とおかずは冷ましてから入れる
 - ③水気を出さないように工夫する
 - ④おかずの味付けは濃いめにする
- などがあります。

なつば いた しょくざい 【夏場に傷みやすい食材】

- まぜごはん ○生野菜（ミニトマトはヘタをとる）
- マヨネーズを使ったおかず など

いた しょくざい 【傷みにくい食材】

- 梅干し ○しょうが ○酢（ご飯を炊くときにいれてもいい）

【お知らせ】フッ化物洗口はコロナウイルス感染症の感染状況が落ち着いてから実施します。