



2024年6月

おおさかしりつしんわちゅうがっこう ほけんしつ  
大阪市立心和中学校 保健室

今年は梅雨入りが遅く、暑い日が続いていますね。湿度も上がり蒸し暑い日も増えてきました。  
規則正しい生活を心がけて梅雨の時期を元気に過ごしましょう。

## 食中毒に気をつけよう

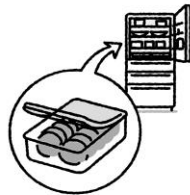
気温と湿度が高くなるこの時期、食中毒に注意が必要です。補習に参加したときの昼食や、もぐもぐタイム用の補食を持ってきている人は、食中毒に気をつけてくださいね。



## ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限  
〇〇年〇〇月〇〇日  
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

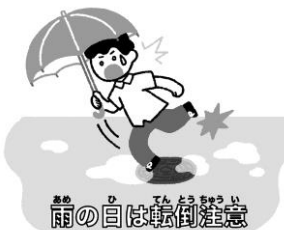


お弁当の傷みを防ぐには



- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

すべりやすい...



雨の日は転倒注意

そのかさのさしかた、前が見えますか？



## 梅雨の時期、安全に過ごしましょう

「さしながら」運転



危険です!!

傘を広げるときは



周囲を確認してから

## 健康診断の結果をお知らせしています

4月から始まった健康診断が終わり、健診結果をお知らせしています。受診の必要がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

ジメジメお天気 続くけれど...



こころは  
お天気でいたいね