



湖北台中学校
保健室
令和5年6月1日

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

つけない



手も食器も清潔に。

増やさない



保冷剤のかわりに凍らせたゼリーでも♪

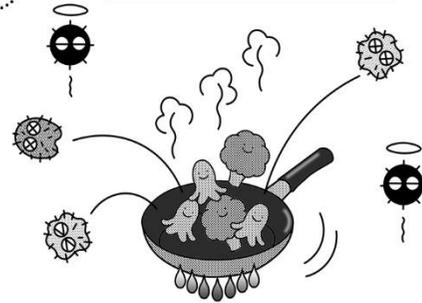
食べるまで保冷。

夏のお弁当

食中毒に
気をつけよう

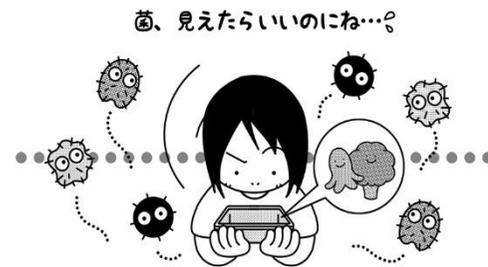
見えない
菌
に注意!

やっつける



加熱調理を。

残さない



菌、見えたらいいのにな...?

残り物は食べない。

もくひょう

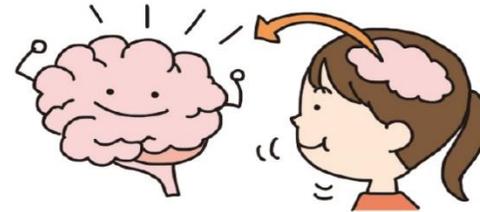
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ

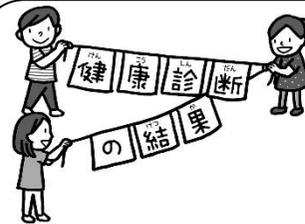


よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のごよれをあらいながしたりします。



「視力検査」「聴力検査」「1年生耳鼻科検診」「内科検診」「歯科検診」の結果、受診の必要のある人にはお知らせをお配りしております。早めに医療機関へ受診されることをお勧めいたします。

受診されましたら、受診結果が記入された「お知らせ」を学校へご提出ください。家庭で管理されている場合は、その旨を保護者様にご記入ください。よろしくお願いいたします。

