


ほけんだよ!! 7月の月



貝塚市立北小学校
保健室
平成24年6月29日



朝はヒンヤリ、昼はムシムシ…。そんな日は「続いているから、体調をくずした人は、いませんか?」7月に入ると、あつい日はふえます。熱中症に気を付けて、元気には、あごしましょう!!

「7月のほけんもくひょう?」

夏の健康に
気をつけよう

学校水泳スタートだぜ!! けんこうチェックリスト

水泳には、全身をつかう運動なので、体の調子をきちんとチェックするんだぜ!!



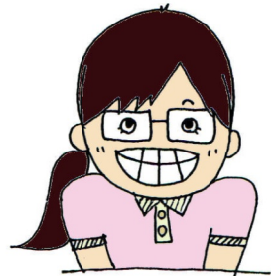
ねむい…ムム
よくねむれた?



ヒュー!!
ねつはない?



ゴロゴロ
おなかのちょうしは?




水分をしっかりとることを!! 大切だぜ



まいいっくら
あさごはんだべた?



シャキーン!!
つめはきった?



Oh!! My God...
「が」のうしたきずはない?

防ごう!! 食中毒

この季節、気になるのが「食中毒」。予防法を紹介します。参考にして下さい!


食品をより安全にするための5つの金鍵



参考:WHO(世界保健機関)


第1の金鍵
「清潔に保つ」

- 調理前の手洗い
- 調理器具の洗浄や消毒



第2の金鍵
「生の食品と加熱済み食品とを分ける」

- 生の肉、魚類と調理済の食品を分けることで、菌が移ることを防ぐ。



第3の金鍵
「よく加熱する」

- 目標は75℃で1分以上!!
- ただし!「ノロウイルス」
↓
85℃で1分以上を目標に。

第4の金鍵
「安全な温度を保つ」

- 生鮮食品の保存は5℃以下、温かい料理は65℃以上。
- ↓
室温に長時間放置はNG!!

第5の金鍵
「安全な原材料を使う」

- 期限表示を確認
- 野菜や果物はよく洗って食べる。