

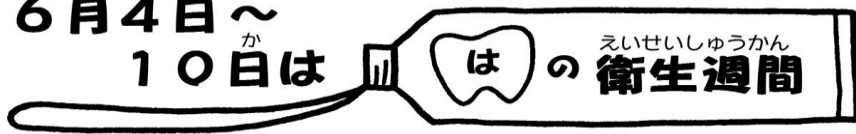
間もなく、梅雨の季節になります。

この時期は蒸し暑い日が増え、身体がだるい日も多くなると思います。ゆっくりと夏に向けて体を休ませてあげてくださいね。また、熱中症にも気をつけましょう。

廊下が滑りやすくなったり、登下校時などは視界が悪くなり、事故が増える時期になります。被害者にも加害者にもならないように、いつも以上に注意して生活しましょう。



6月4日～  
10日は



みがき残しやむし歯、歯周病は口臭の原因です。歯は毎日みがきましょう！むし歯や歯周病のある人は早めに治療しましょう。



## みがきのこしが多いのはこんなところ



歯と歯のすきま



おく歯のみぞ

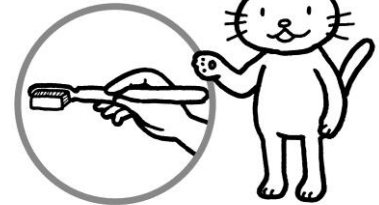


歯と歯ぐきのさかいめ



歯のうら

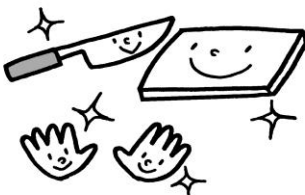
えんぴつと同じようにもつと力が入りすぎないよ。



## 食中毒を予防しよう！

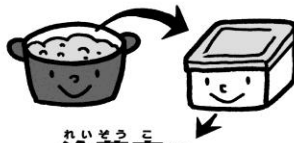
6月～9月は食中毒が増える時期です

菌をつけない！



手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

菌を増やさない！



冷蔵庫へ

料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

加熱して菌をやっつける！



中心までしっかり火を通そうね

しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり...

## 熱中症!?

高熱があるときは迷わず救急車を呼び！

119番通報!

40℃

水をかけたり うちわであおいで体を冷やす。



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。(吐き気のないとき)

☆

首やわきの下、足の付け根をぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに仲間の命を救えるように、手当の仕方、覚えておいてほしい!