

保健だより 6月

ジメジメ、ベタベタ...

「はまだ着」「着がえ」でスッキリ!



岡山県も梅雨入りしました。この時期は、夏に向けて気温が高くなります。汗を

かくさんかくため、ベタベタしたり体が冷えてしまったり、汗をかいたらすぐタオルで拭いたり、さらさらの肌持ちの着がえです。

はだ着の効果

服の中の温度や湿度を保つ働きがある。

2018年6月14日 玉蘭生徒保健委員 担当 30, 3E

はだ着は一枚の着るため、かえって暑くたってしまったりにも思えますが、実はさわやかさを感じられるからです。そして、こまめに着がえることで、常に清潔でいられます。

梅雨から夏は“食中毒注意報”発令中!



6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。梅雨から夏にかけての特徴的な気候『高温』『多湿』のもとでは細菌が繁殖して食バ物が偏りやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。十分に気を付けましょう。

「受けただけ」にしない! 健康診断

今年度の定期健康診断の全日程が終了しました。病気や異常の疑いが見つかった人はなるべく早く（できれば夏休み前に）医療機関に行って、医師の診察を受けてください。