

# ほけんだより

令和5年6月12日  
 杉並区立堀之内小学校  
 校長 森 孝  
 養護教諭 鳥居 香菜江

ついに、関東も梅雨入りしました。最近、堀之内小では、胃腸炎や溶連菌などのかぜが流行しています。保健室でも、頭痛や腹痛の来室者が多くみられます。つかれを感じたら、無理せず十分休んで、体調をととのえましょう。

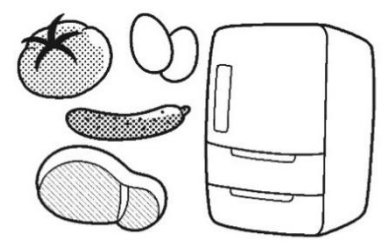
## 気温やしつ度が上がる季節には、細菌による食中毒に注意！

### 食中毒予防のための3原則



#### 菌をつけない

調理の前に、手や食材、調理器具を十分に洗いましょう。



#### 菌を増やさない

食材はすぐに調理するか、冷蔵庫に入れましょう。



#### 菌をやっつける

細菌は熱に弱いものが多いので、十分に火を通しましょう。



### 雨の日の危険

かさを差していると、いつもより視野がせまくなるため、人にぶつかったり、事故にあたりする危険が高まります。雨の日は、いつも以上に注意して行動しましょう。

## プールに入る前に

### 前日にすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

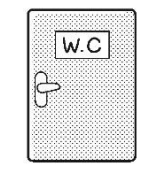


### 当日にすること

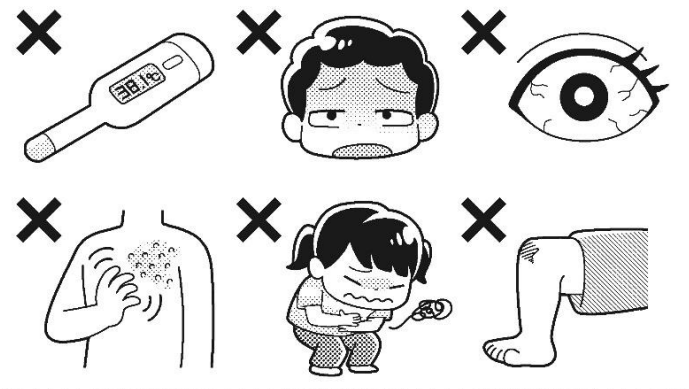
#### 朝食を食べる



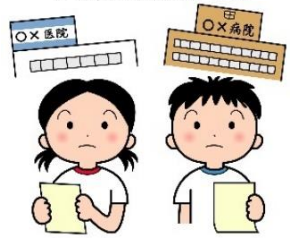
#### トイレへ行く



体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



定期健康診断の結果、受診のすすめ(歯科検診をのぞく)を受け取った人は、プール指導までに受診しておきましょう。  
 ※歯科検診は、異常なしも含め、全員に結果を配布しています。



## ハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう

最近、ハンカチ・ティッシュを持ち歩かない人が多いです。手をあらったら、ハンカチでふくまでが手あらいです。それぞれに記名もわすれずにしましょう。

