



令和6年6月
唐津青翔高等学校
保健室

梅雨の花と言えば、あじさいを思い浮かべる人も多いと思います。あじさいの英語名は「ハイドロ
ンジア」、「水の器」という意味で、たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。小さな花が集
まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でもさわやかな気持ちになれ
ると思います♪

健康診断も残り、歯科検診と耳鼻科検診（1年生十対象者のみ）になりました。欠席をすることの
ないように、体調管理をしていきましょうね。



6月4日は「むし歯予防デー」です！！

歯の健康のために大切なこと



今年から、昼食後に歯科検診があり
ます！

学校歯科医の先生に綺麗な歯を見せ
られるように、今日から昼休みに歯磨
きをする習慣を作りましょう。

歯磨きセットの準備をお願いします
(^^)

よくかむと、どんないいことがある？



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症 に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



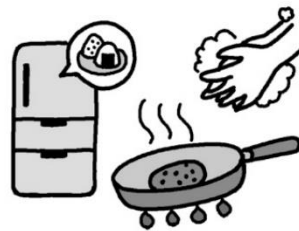
紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

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

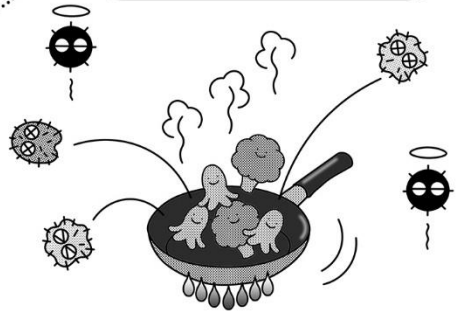
食中毒に
気をつけよう

見えない



に注意！

やっつける



加熱調理を。

残さない



残り物は食べない。