

# ほけんだより

豊中市立原田小学校  
ほけんしつ  
2024年7月号

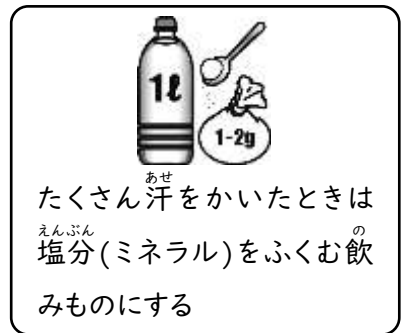
暑くてじめじめした日が続いていますね。暑さに負けないためにも、よくねて、しっかりごはんを食べて、晴れた日には元気にからだを動かしましょう。

汗をたくさんかく季節ですので、汗ふき用のタオルと水筒もわすれずに持ってきてくださいね。



## 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

この時季は熱中症に気をつけなければいけません。ふだんから、こまめに水分をとることを心がけましょう。



暑い日や体育がある日は、水筒のお茶を多めに用意しておく心安心です。



\*裏面に熱中症についてくわしくのせているので、読んでくださいね。

しょく ちゆう どく                      よう じん

# 食中毒にご用心!

これからの時期は細菌やウイルスによる食中毒が起こりやすくなります。次の3つの注意を守って、食中毒を防ぎましょう。

しょくちゆうどく げんいん  
食中毒の原因を

**つけない**

せっけんで手をあらう

- 食事の前や調理の前
- トイレに行った後
- 外から帰ってきたとき
- 動物にさわったあと



しょくちゆうどく げんいん  
食中毒の原因を

**増やさない**

ていおん ほぞん  
低温で保存

- 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下を保つ。
- 買い物から帰ったらすぐに食品を冷蔵庫へ入れる。



しょくちゆうどく げんいん  
食中毒の原因を

**やっつける**

ちゅうしん かねつ  
中心まで加熱

- 中心部の温度が75°Cで1分間以上を目安にする。
- 温めなおすときは、かき混ぜながらしっかり加熱する。



げんき なつ す

## 元気に夏を過ごすために

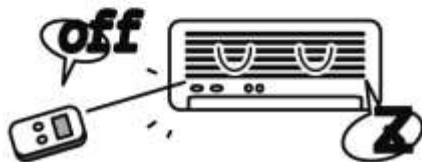
早寝早起き



しっかりあさごはん



エアコンを使いすぎない



外に出るときは帽子

