

# ほけんだより



令和7年6月2日（月）  
鹿嶋市立鹿野中学校  
保健室

## No. 3

6月になりました。6月は、雨で肌寒い日がある一方、天気がよいと夏のように暑くなる日もあります。6月から夏服に替わるので、肌寒い日には、肌着を重ねるなどして、上手に衣服の調節をしましょう。

### 6月の保健目標

食中毒に気をつけよう  
歯の健康について考えよう

### 6月の安全目標

雨の日を安全に過ごそう

## 6月の保健行事

日付	保健行事
6月5日（木）	内科検診（全学年）

正しく受けられるようにしましょう。



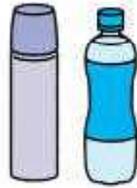
## セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いで菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったときは、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。



お弁当の傷みを防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間



# むし歯や歯周病をふせぐ 3つのワザ!