

6月 ここでスマイル「早起きしよう！」



スマイル(健康教育・食育)は、子どもたちにこころとからだの健康、食について伝えていくものです。健康教育は、保健室前の掲示板前(ここ)で、スマイルを学んでいきましょう。

今月は「早おきしよう！」の勉強です。朝起きたらカーテンを開けて、朝日をあびましょう。体内時計がリセットされて、日中、元気に活動することができます。



早おきするとどんないいことがある？



朝、カーテンを開けてみよう！



何時におきていますか？



食中毒を予防しよう



てあら いて きん
手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



すいと の もの
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。



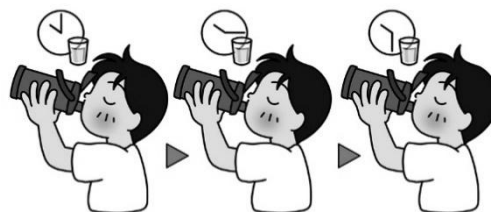
しょうひ きげん かくにん ふう
消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



※ しょくちゅうどく おも
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。

6月ですが きびしい暑さ！

すいぶんほきゅう
水分補給は
こまめに 少しずつ



いちど の
一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

熱中症を予防しましょう！