

# ほけんだよ!

岡山県立西大寺高等学校  
生徒保健委員会  
3-1 則武, 3-2 木下  
2008年6月18日 発行

2008年  
6月号

そろそろ梅雨に入る頃、  
雨降り、うっとおしいです  
でも今、雨が降らないと、  
不足になってしまいかも!  
梅雨の時期は食中毒などに  
かかりやすいので、健康に  
十分注意して楽しい夏をおか  
えましょう!



## 食中毒にご用心!

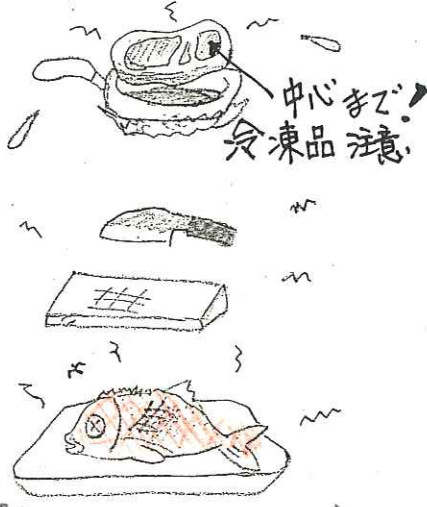
これらの症状は、他の  
病気が原因でもよくおこります。  
正確に知るために、病院で  
診察を受けましょう。

食中毒の  
主な症状



### 食中毒の原因

- ★ 調理の加熱が不十分
- ★ 手や調理器具がよごれている
- ★ 調理後、時間がたっている

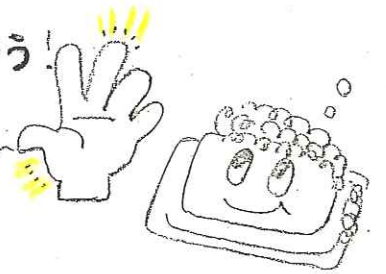


(健康な子ども) 2007.6, 2005.6 発行

予防するには...

☆ 調理するときや食事の前には、必ず手を洗おう!

手首や爪のおいばも  
ていねいに



☆ できるだけ生ものを  
食べないように!

☆ 少しでもへんなおい  
したり、古くなったものは食べない!

うん、  
おいしそうだけど...  
がマン!

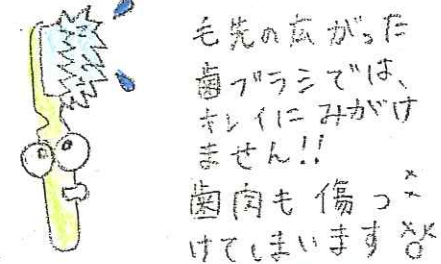
もったいないけど、  
しかたがないね。

お弁当の食材  
保存は特に注意

気温や湿度が高いこの時期は  
体調をくずしがち!  
そんなときこそ、気をつけようネ

ちゃんと歯みがきしてる??

歯ブラシはキレイ?



1本1本をていねいに

みがこう!  
歯と歯の間や、歯の裏、歯と  
歯肉のさかいめなど金貨で  
確認しながらうていねいに!

食後3分以内が効果的!

食べたらずく  
みがこう!



けんこう  
マメ  
ちしき

歯ブラシの選び方!

- ハッドは小さめのものを
- 奥歯の奥まで毛先がとどく!
- 毛先のかたさは「ふつう」が基本