

# 梅雨時も健康で過ごすために

## 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

## 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

## 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

あと3週間で夏休みが始まります。健康や安全に気をつけて楽しい夏休みにしましょう。

**た** たべたら歯みがき。休み中も続けよう。

**の** のみものは水やお茶をメインに

**し** しらない人には行かない！

**い** いつもと同じ時間に寝る・起きる

**な** なんとでも熱中症予防のおさらいを

**つ** つめたいものとりすぎに注意！

**や** やさい、肉、魚... 食事はバランスよく

**す** すずしい時間に体を動かそう

**み** みずべで子どもだけで遊ばない