ほけんだより 10月

令和８年 10 月 15 日 ＮＯ．６ 宮城県松島高等学校　保健室



朝夕の空気が冷えて、布団のぬくもりが恋しい季節になりましたね。秋の深まりを感じます。

もうすぐ松高祭ですね！準備は万端ですか？

行き当たりばったりな行動ではなく、チームで協力をし合いながら進められるよう工夫しましょう。

食中毒にご用心！！

☆松高祭で食品を提供する団体のみなさん！！備えは万全ですか？☆

細菌やウイルスがついた食べ物を食べると、食中毒でお腹が痛くなったり、はいたり、げりをしたりします。食中毒は、飲食店だけでなく、家庭の食事などでも発生しています。予防の原則を知って、食中毒を防ぎましょう。

食中毒をふせぐ３つのやくそく

食中毒をふせぐために大事なことは、細菌やウイルスを、①つけない、②ふやさない、③やっつける、です。



1 つけない

食べる前や料理をする前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。包丁やまな板などの調理道具もきれいにして使いましょう。



2 ふやさない

細菌はあたたかい場所でふえます。作った料理は、できるだけ早く食べましょう。残った料理は冷蔵庫に入れて保存することが大切です。



3 やっつける

細菌やウイルスの多くは熱に弱いので、肉や魚は中までしっかり火を通しましょう。料理するときは、よく加熱することが大切です。

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力**「自然治癒力」**です。

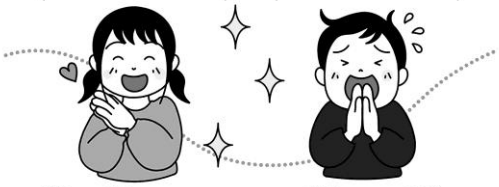
薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してくれる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力を**パワーアップ**すること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。





ありがとう　ごめんなさい



人と人をつなぐ、魔法の言葉

いつでも素直に言える人になりたい

ゆっくり息をはくと、
心もほっとする



30分に1回は、20秒以上

遠くを見て目を休めよう！



どうしたらいい？

しんどいとき、

誰かにうちあけてみてほしい



いろんな人がいて
いろんな考えもあって

相性もあるよ
あきらめないで

7つのまちがいをさがしてみよう！

まちがいさがし☆7



