

6月ほけんだより



これからの季節は、気温と湿度の上昇とともに汗をかきやすくなります。また、食材が腐

りやすくなり、食中毒を引き起こす菌が増殖しやすくなります。



手には、目には見えないほこりや土などの汚れの他にも、汗や細菌など

がたくさんついています。手正しい手洗いの方法を身につけて、食事の前

だけでなく、トイレの後や外から帰ったときなども必ず手を洗いましょう。

汗や洗った手を拭くときは、ハンカチやタオルが必要です。体を濡れたままにしておくと、

そこに雑菌が発生して不衛生な状態になります。さらに、一度使用して

濡れたハンカチやタオルをそのままにしておくと、またそこに雑菌が発生し



ます。ハンカチやタオルは毎日交換しましょう。

また、食事は調理後、できるだけ早く食べることが食中毒予防につながります。準備が

整ったら速やかに食事を摂るようにしましょう。



6月の予定

3(月)～6(木) けつあつそくてい 血圧測定

10(月)～14(金) たいじゅうそくてい 体重測定

14(金) みうらい しらいしょ 三浦医師来所

28(金) いそがいい しそうだんび 磯貝医師相談日

