

ほけんだより 6月

2-1 保健委員 岡大士朗 森本愛梨

梅雨の季節を乗り越えるために

梅雨の季節になると、6月病といった気候の影響による自律神経の乱れや、精神面でのやる気・集中力の低下がみられる時期になります。また、食中毒になりやすい時期でもあります。しんどいと感じた時には無理をせず、心身を休め、楽しい学校生活を送りましょう！！



感染症・食中毒



熱中症

食中毒予防の3原則

菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



梅雨時に気をつけたいこと



6月病



すべりやすい廊下

やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。