



雨の降る音を「雨声（うせい）」、雨が降っている景色を「雨景色（あまげしき）」と言うそうです。とても美しい響きの言葉ですね。季節の変化がはっきりしている日本ならではの表現です。

梅雨に入り、「あーあ、今日も雨か…」と、気持ちが沈んでしまいがちな時期ですが、雨の季節しか楽しめないことを探してみてもはどうでしょうか？
いつもの「雨景色」も、ちょっと違って見えるかもしれませんよ。

雨の季節も 元気で安全に!!



気温差に注意

梅雨時は、蒸し暑い日があるかと思えば、雨が降り続いて肌寒い日もあります。服装で上手に調節しましょう。

また、雨に濡れてかぜをひく人も多くなります。朝、雨が降っていなくても、雨具の準備を忘れずに！

雨に濡れてしまったら、すぐに着替えをしましょう。



安全に過ごそう

雨の日は視界が遮られるため危険がいっぱい！注意しましょう。

- すべりやすい足元に注意しましょう。
- 傘を開くときは、周りの人に気をつけましょう。
- 道路では、いつもよりも周りをよく見ましょう。
- 自転車の傘さし運転は、絶対にやめましょう。



熱中症に注意

高気温で高湿度の日には、熱中症の危険が高まります。

- 30分に1度は休憩し、水分補給をしましょう。(コップ1杯分をこまめに摂取)
- 体調が悪い時は、無理して運動をせず、休養しましょう。
- 通気性の高い下着や服を着用しましょう。



食中毒を防ぐ3つの約束



清潔

ばい菌は 食べ物にできるだけつけない！

- ・手洗いを丁寧に行う。
- ・調理道具はよく洗い消毒する。
- ・肉、魚、野菜などは、それぞれ分けて保管する。



迅速

ばい菌が増える時間を与えない！

- ・食材は早めに調理して、すぐ食べるようにする。



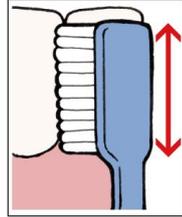
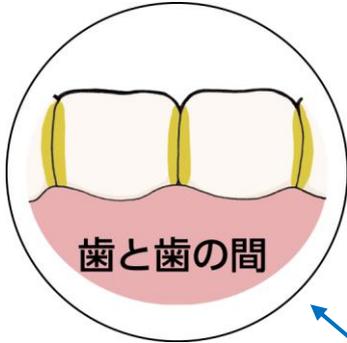
温度の管理

冷蔵庫での保管・火を通すなど温度に注意！

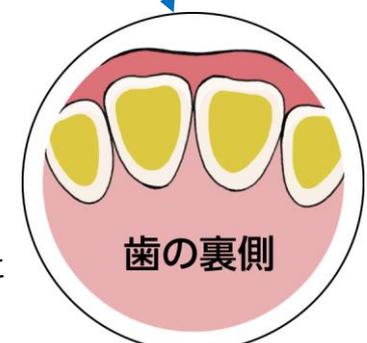
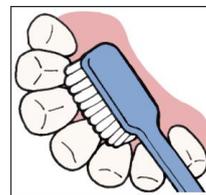
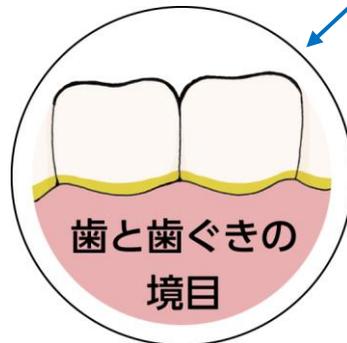
- ・冷蔵庫に入れる量は7割にする。
- ・冷蔵庫のドアの開閉を素早くする。
- ・火を使って調理する時は、中心まで火を通す。



鬼怒中学校では、給食後に全員でしっかり歯みがきをしています。とても素晴らしいことですね。これからも「食べたらみがく」という習慣を続けていきましょう！



みがき残しが多いのは
この部分！！



しっかりみがけたかどうか
自分でしっかり
チェックしましょう

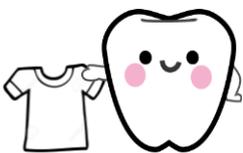
鏡でチェック



歯でさわって
チェック

からだのことはば 2

歯に衣着せぬ



【意味】

相手の気持ちや思惑を気にせず、自分が思った通りのことをすげすげと
言うこと。

「歯」は言葉、「衣」は衣服で、言葉を飾らない
という意味のことわざです。自分の意見をはっきり
言うことは大切ですが、「歯」は相手の心を切り裂く
武器にもなることを忘れないで、大切に使いましょ
うね。