

ほけんだよし 6月

れいわ ねん がついつち
 令和8年6月1日
 みつかいどうちゅうがっこうやかんがつきゅう
 水海道中学校夜間学級
 ほけんしつ

つゆ じき き 梅雨の 時期に 気をつけること Rainy Season Safety Tips

～ しょくちゅうどく に ちゅうい ！ ～ Be Careful About Food Poisoning

しつど きおん あが り きん ぶ じき しょくちゅうどく ちゅうい
 湿度や気温が上がり、菌が増えやすい時期です。食中毒に注意しましょう。

In hot and humid weather, bacteria grow quickly on food. Food can go bad easily and may cause food poisoning.

食中毒予防の心得



ご家庭でできる

かえ りいそう こ
 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
 Put food in the refrigerator soon after you get home



てゆび ちようり きく せいけつ
 手指や調理器具は清潔に
 Keep your hands and cooking tools clean



か ねつ じゆうぶん
 加熱を十分に
 Cook food thoroughly



ていねいに手をあらう
 Wash your hands carefully



しつおん ちようじ かんほう ち
 室温で長時間放置しない
 Do not leave food at room temperature for a long time



まこ ちよ ちよ ちよ ちよ
 少しでも怪しいと思ったら捨てる
 Throw away food if you think it might be bad



くち べつと ぼとる ほうち
 口をつけたペットボトルを放置しない
 Do not leave a drink bottle after drinking directly from it

～ たいちようふりょう に ちゅうい ！ ～ Take Care of Your Health

あめ おお つゆ きあつ さ じりつしんけい みだ じき じりつしんけい みだ ずつう
 雨が多い梅雨は、気圧が下がり、自律神経が乱れやすい時期です。自律神経が乱れると、頭痛やめまいなどを起こすことがあります。During the rainy season, air pressure often goes down. This can affect your body and make you feel unwell. Some people may have headaches or feel dizzy.



きそくただ せいかつ じりつしんけい ととの
 規則正しい生活をして、自律神経を整えましょう。
 Get enough sleep, and eat breakfast.



～ こうつうじこ に ちゅうい ！ ～ Prevent Traffic Accidents

あめ ひ こうつうじこ おお づぎ
 雨の日は、交通事故が多くなります。次のことに気をつけましょう。

There are more traffic accidents on rainy days. Please be careful and follow the rules below.

かさ をさして じてんしゃ に 乗らない
 Do not ride a bicycle while holding an umbrella

あか ふく を きて ある 歩く
 Wear bright clothes when you walk outside

まわ りを よく かくにん 確認する
 Check your surroundings carefully