

ほけんだより 6月

令和7年度 中央国際高校 保健室

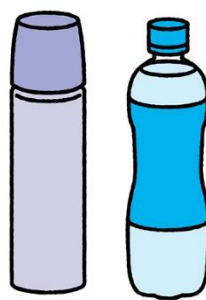
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。

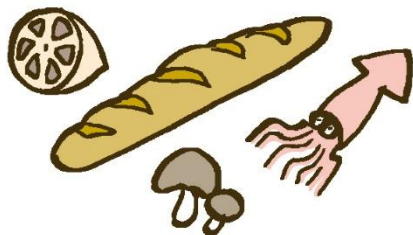


※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

よくかんで食べるために気をつけたいこと

● 歯ごたえのある食材

(かたい、繊維が多い、弾力があるなど)を選ぶ



● 食材は大きめに切る



● ひと口ごとに箸を置く



● ながら食いをしない

(スマホやテレビなどを見ない)



● 水分で流し込まない



● ひと口の量を

少なくする
(口いっぱいに入れない)

