

6月

6月

金沢大学附属高校
No.3

6月2日から高校総体が行われました。ほとんどの部活で、総体を最後に3年生が引退することになります。3年生まで部活を続けたみんな、今までよく頑張ったと思います。本当に、お疲れ様(๑)！

6月1日から、夏服期間になりました。とはいえ、これから梅雨に入ると肌寒く感じる日もあると思います。羽織るものを持ってくるなどし、衣服で体温調節できるといいですね。

食中毒にご用心！

焼き肉チェーン店「焼肉酒家えびす」で4人が腸管出血性大腸菌(O111)で死亡したエヌケ業団食中毒事件で、食品を生で食べることの危険性を改めて感じましたね。これから梅雨の時期に入ります、ますます食中毒が発生しやすい(泣)です！

【家庭でできる食中毒予防のポイント】

- ・新鮮食品は新鮮な物を購入する。
- ・消費期限表示を確認し、購入する。
- ・肉汁や魚などの水分が他の食材につかないようポリ袋にそれぞれ分けて持ち帰る。
- ・肉、魚、卵を調理するときは取り扱う前後に必ずせっけん手で手指を洗う。
- ・生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と列々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。
- ・カット野菜(カットされた状態で売られているもの)もよく洗う。
- ・残った食品はすぐ冷えるように、浅い容器に小分けして冷蔵庫か冷凍庫で保存する。
- ・残った食品を温め直すときも十分に加熱する。(沸騰させる)

(厚生労働省「家庭でできる食中毒 予防の6つのポイント」から抜粋)

卵かけごはんなどの生食、要注意！

意外に忘れがちなのが、卵も勝手にいれれば食中毒を起こすこともあるということ。卵の賞味期限は、卵を安心して「生で食べられる期限」を示したものです。生で食べる場合は必ず賞味期限をチェックし、期限内のものにしましょう。賞味期限内のものでも、殻がひび割れていたり、割れていなくても室温で放置していたものは菌が増殖している可能性があるの、食べる場合は加熱した方がいいでしょう。また、卵を割ったらすぐに使うようにし、割り返きはしないことが大切です。

食中毒 おうちでも注意してください

手洗いは忘れずに

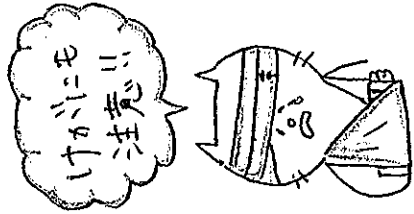
しっかり加熱

常温で放置はなし

腹痛や嘔吐がある時は、病院へ行きますように



6月7日は運動会です！
天気予報は晴れ*
気温が高くなることが予想されます。
熱中症にならないよう、こまめに水分補給を☆



キズルナイトに考えよう

6月22日は夏至。一年中でいちばん昼間の時間が長い日です。この日の夜、電灯を消し、ろうそくをともして過ごすキャンドルナイトが全国各地で行われます。
電気の明かりを消してみると、いつも意識していない、夜の暗さに気づきます。電灯の便利さや明るさを実感すると同時に、ろうそくの光の明るさ、温かさにも驚かされます。夏至の夜、ふだんとはちがう光のそばで、電気の使い方や地球環境について考えてみるのもいいですね。(ろうそくの火には、じゅうぶんに注意して!!)

歯みがきをカスタマイズ

歯並びや歯の生え方には個人差があり、歯みがきの仕方にもくせがあります。あなたの歯の特徴に合わせて、ブラッシングをカスタマイズしましょう。
★歯の向き 歯の面にブラッシングが当たるように。ほかと向きがちがう歯は、特に注意。
★歯の高さ ほかより低い歯は、ブラシが当たりにくいので、意識して。
★みがき残り ふだんから、みがき残しの多い部分は、最後にもう一度チェック。

先月の14日、校内のワックスがけが行われました。
13日の放課後、廊下や階段の汚れが気になったので、校内に残っている生徒に声をかけたところ、テスト期間だったにも関わらず、ささっとお手伝いしてくれました！
校内がピカピカになりました～(‘▽’)★
お手伝いしてくれた皆さん、本当にありがとう♡

