

保健だより

令和7年7月号
鳥取緑風高等学校保健室

前期のライフスタイル調査結果（概要）

- ・ 休日は、生活リズムが乱れ「遅寝遅起き」に。その原因として最も多い理由はスマートフォンで、休日はスマートフォンの使用時間が長い。
- ・ 7割弱の生徒が生活習慣や健康を意識して生活している◎

😊 食中毒を予防しよう *食中毒注意報が発令中です* 😊

気温が高くなる夏季は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなるので特に注意が必要です。

●つけない

調理前には丁寧に手を洗い、調理後は器具を洗浄・消毒する等、細菌・ウイルスの付着を防ぐ。

●ふやさない

食品を適切な温度で保存し、細菌・ウイルスの増殖を防ぐ。

●やっつける

食材は中心までしっかり加熱し（75℃で1分以上）、細菌・ウイルスを減らす。



😊 夏休みの過ごし方 *安心・安全で有意義な夏休みにしてください* 😊

緑風高校版 夏休みの生活心得 あいうえお

あ 安全第一！ルールやマナーを守ろう！

い 一日の計画を立て学習に取り組もう！

う うろうろと夜遅くに出歩かない！

え SNSのトラブルに注意する！

お お金の貸し借りや課金をしない！

緑風高校版 夏休みの生活心得 かきくけこ

か 感染対策（手洗いや換気）をしよう！

き 規則正しい生活を心がけよう！

く 薬（薬物）・飲酒・喫煙は絶対しない！

け 健康管理（歯の治療など）をしよう！

こ 困ったときは家族や学校に相談する！