



2026年度  
美馬市立 三島中学校

今年の梅雨入りは6月上旬頃と予想されています。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいます。一方で、じつは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って、外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。



6月18(木)は歯科健診です!

普段の歯みがきは丁寧にできていますか?  
自分で行うセルフケアを見直し、歯と口の健康を守りましょう!

## この季節は 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見やすいように明るい服装で。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分では危険を予知して動けるようになると良いですね!



食中毒予防の心得

家庭でできる



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる