

高校で初めての定期テストを受けた1年生の皆さん、テストに慣れ親しんだ貫禄さえ感じる4年生の皆さん、試験の結果(点数)に納得できていますか? 「真剣に授業を受けているので…」、「十分に勉強したから…」、「あんなに勉強したのに…」、「テストを軽く見ていた」などなど、いろいろな感想があるかも知れません。好きな教科も苦手な教科も、全部勉強しなければならないのは高校までです。高校卒業後は、仕事に必要なたくさんの勉強が、実は待っていますよ。

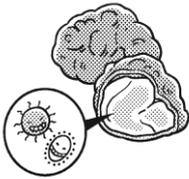
嫌がらずに、弱音を吐かずに、高校の四年間、ちょっとだけでいいので、勉強をしてみませんか?

## 食中毒に注意しましょう

これから、気温や湿度が高くなります。食中毒が起きやすい季節です。次のことに留意し、おいしく、楽しく、健康に過ごしてください。

### 食中毒の原因

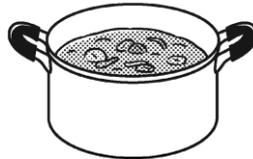
●なまや加熱不十分な肉



●素手で触れた食べ物



●室温に放置された煮込み料理



### 食中毒予防の3原則

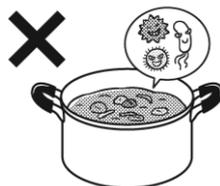
#### ①つけない

- ・調理する前や食事をする前に手を洗う
- ・食品に直接触れるときは、できるだけ手袋を付ける
- ・食材別に調理器具や箸などを替える



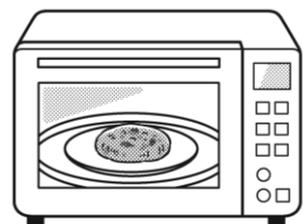
#### ②増やさない

- ・食材は早めに冷蔵庫へ保管する
- ・料理はできるだけ早く食べ切る
- ・残り物を室温で放置しない
- ・残り物は小分けにして冷蔵庫へ保存する



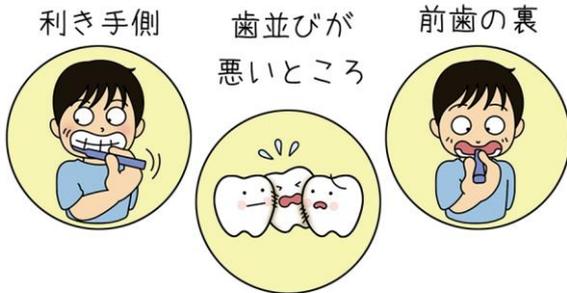
#### ③やっつける

- ・食材は中心まで火が通るように、よく加熱する



## 歯磨き がんばっていますか？

こんなところが  
みがきにくい！



歯磨き後、鏡を見て、磨けていないところをチェックしましょう。おじいちゃん、おばあちゃんになっても、自分の歯で好きなものをおいしく食べられるよう、毎日丁寧な歯磨きをしましょう。歯が綺麗な人は、とても美しく見えます。

## ハンカチは毎日替えよう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行も手伝い、手洗いの習慣ができている人が多いのではないのでしょうか。綺麗に洗った手の清潔を維持するには、清潔なハンカチやタオルで、手を拭くことが大事です。

水分を含んだ使用後のハンカチには、目に見えない菌がたくさん付着しています（廊下のポスター参照）。湿ったハンカチは、菌が増殖し不衛生です。清潔なハンカチで、清潔な手を維持しましょう。



## 前向きに考えよう

他人がよく見えたり、自分の嫌なところばかり見えがちな高校生のあなたへ送るエールです。  
こんなふうに考えられたら、気持ちがとても軽やかにハッピーになります。

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ① 言い訳より解決策を考える  | ⑥ すべてのことが学びのチャンス |
| ② 目の前のことをやり切る   | ⑦ 周りへの感謝を言葉で伝える  |
| ③ 他人より過去の自分と比べる | ⑧ アドバイスを素直に受け入れる |
| ④ 小さくても成功を積み重ねる | ⑨ 弱みより強みを徹底的に磨く  |
| ⑤ 過去を後悔より糧に     | ⑩ 常に改善と挑戦を繰り返す   |

皆さんの心身の健康を守ってくださる先生たちを紹介します

【学校医】 緑の街診療所 鈴木 研一 先生

【学校歯科医】 タナベ 歯科 田辺 隆 先生

【学校薬剤師】 東苗穂病院 武田 元樹 先生

【スクールカウンセラー】 龍島 秀広 先生

一年間  
よろしく  
お願い  
いたします