

# 7月の(ほけん)だより

令和7年7月1日  
札幌市立柏中学校  
保健室

## 総合発表会のためのお願いです

保護者のみなさまへ

### ① 熱中症予防のために、必ず飲み物をもたせてください

夏場の暑い時期は  
毎日持たせてください！

水筒の中身は、お茶・水・スポーツドリンク(運動時推奨)となっています。  
保冷機能のある水筒に氷を入れておくと、水道の水を足しても冷たさをキープすることができます。(百貨店で売っているグッズを利用して「水筒用の氷」を作ったり、お茶やスポーツドリンクで氷を作って入れたりするのもいいですね！)

水筒に氷を入れておくと、冷えた飲み物をすぐに飲むことができるので、熱中症対策に適しています。  
凍らせた飲み物は、溶けるまでに時間がかかるため、すぐに飲めないことがあります。



金属製の水筒にスポーツドリンクを入れる場合は「スポーツドリンク適合の水筒」かどうかを確認しましょう。

### ② 7月3日(木)はお弁当が必要です！ 食中毒に注意して、ご準備をお願いします。

調理する人の手・まな板などの調理器具も清潔に！

温かいまま入れると、蒸気がこもり傷みやすい  
網を敷いたバッドにキッチンペーパーをのせ、  
並べて冷ますと、水分も吸ってくれて◎。

おかずカップの中には、  
水分や油分を吸い取ってくれる  
タイプのものもあります！

お弁当箱は清潔で  
乾燥したものを使う

冷ましてからつめる

盛り付けは  
使い捨てカップに

火を通さなくて  
よいおかずも  
できるだけ加熱

生野菜やくだものは  
よく洗い、水気を  
切ってからつめる

卵料理は半熟のところなくなるまで加熱

自然解凍ができるタイプの冷凍食品を  
そのまま入れるのもおすすめです。

よろしく  
お願いします



お弁当は保冷バッグに！  
保冷剤も入れましょう。

食中毒の原因となる菌が繁殖しやすいのは、20～37℃。せっかく作ったお弁当をおいしく食べてもらうために、保管にもひと工夫をお願いします♡

