








5月のほけんもくひょう：身の回りをせいけつにしよう。暑くなる日に備えよう

# 1. 身の回りのせいけつってどんなことかな？



★ 下のようなことをするとなぜよいのでしょうか。みんなで考えてみましょう。

	なぜよいのかな？		なぜよいのかな？
① 手洗いうがいをする。 		② ハンカチ・ティッシュは、いつも持ってきている。 	
③ 歯みがきをする。 		④ つめは短く切っている。 	
⑤ 自分のそうじ場所をきれいにしたり、トイレのスリッパをきれいにしなべたりする。 			

こうかがく

## 2. 熱中症や光化学スモッグに気をつけよう！

あつい日が多くなるとこんなこともおこりやすくなります。正しい予防の方法を考えましょう。

### 熱中症

頭がいたくなったり、めまいがしたりして、力が入らなくなることがあります。

予防するためには…



① 水分をこまめにとろう。



② すずしい場所で休けいしよう。



③ 外ではぼうしをかぶって、風とおしのよい服を着よう。

こうかがく

### 光化学スモッグ

目がいたくなったり、のどがいたくなったりすることがあります。

よくはれた、風の弱い日に、「<sup>こうかがく</sup>光化学スモッグ<sup>ちゅういほう</sup>注意報」が出ることがあります。

<sup>ちゅういほう</sup>注意報が出たときは、外に出ないようにしましょう。また、外出先で<sup>ちゅういほう</sup>注意報が

出たときは、<sup>ひかげ</sup>日陰を通してなるべく早く家に帰りましょう。

