

ほけんだより 5月

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 自分のそじ場所をきれいにしたり、トイレのスリッパをきれいにならべたりする。			

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。

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、「光化学スモッグ注意報」が出ることがあります。

注意報が出たときは、外に出ないようにしましょう。また、外出先で注意報が

出たときは、ひかげを通ってなるべくはやく家に帰りましょう。

