



5月のほけんもくひょう：身の回りをせいけつにしよう

み まわ

1. 身の回りのせいけつってどんなことかな？

★できていたら口に○をつけよう！

① ごはんを食べる前やトイレの後、外から帰った時は、若けん
で手をあらっている。



② 外から帰ったら、うがいをして
いる。



③ ハンカチ・ティッシュは、
いつももってきている。



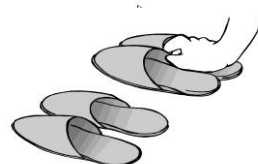
④ 朝・夜は歯みがきをしている。



⑤ つめはのびていない。



⑥ トイレのスリッパをならべて
いる。



ねっちゅうしょう

こうかがく

ぎ

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。正しいよぼうの方法を考えましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症

あたまがいたくなったり、めまいがしたりして、力が入らなくなることがあります。

よぼうするためには…



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

めがいたくなったり、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、日陰を通ってなるべく早く家に帰りましょう。

