

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

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□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、石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。



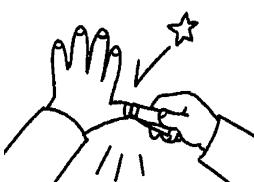
③ ハンカチ・ティッシュは、いつももってきている。



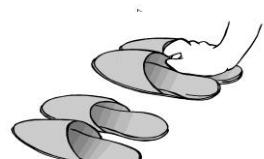
④ 朝・夜は歯みがきをしている。



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

き

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方ましょう。

熱中症

あたま 頭がいたくなったり、めまいがしたりして、ちから 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はやく家に帰りましょう。

出たときは、ひかけとおってなるべくはやく家に帰りましょう。

