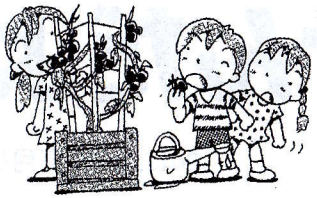
夏を元気に楽しくすごそう！



熱中症にならない！

- □ 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- □ 涼しいところで休けいしよう
- □ ぼうしをかぶろう
- □ 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

あせをふきとろう！

- □ 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- □ すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- □ あせふきタオルでしっかりふきとる
- □ あせをかいたら水分補給もわすれない

虫さされに注意！

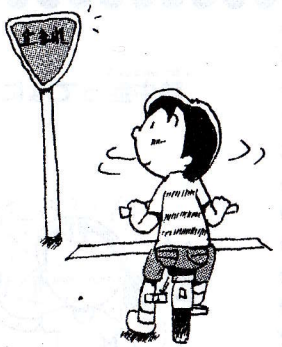
- □ 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- □ かゆくてもかかない
  かきむしると、とびひになりやすい

蚊 はれがひどいときは、冷やす

ハチ 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす
スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ

毛虫 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる
こすってはダメ
はれがひどいときは、病院へ

自転車は安全に！



- □ 信号無視をしない
- □ 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- □ 並んで走らない
- □ 夜にはライトをつける
- □ ２人のりをしない
- □ イヤホンや携帯をつかいながらのらない
- □ 車と車の間から飛びださない

出かけるときには忘れない！

- □ だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- □ 決められた時間に帰る
- □ 知らない人に声をかけられてもついていかない

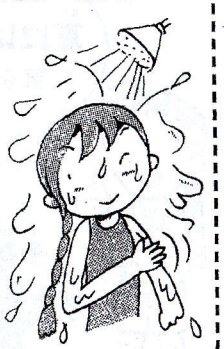
プールで感染する病気に注意！

- □ プールから出たら、目やからだをよく洗う
- □ タオルの貸し借りをしない

プール熱 高熱がでて、のどや目に炎症がおこる

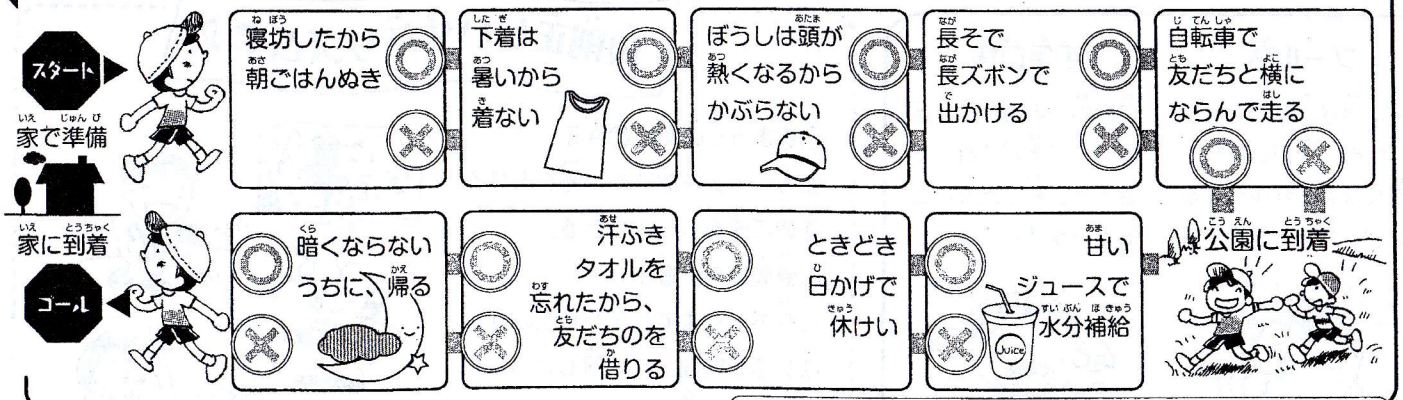
流行性結膜炎 目やにがでて、白目が充血する

水イボ 自然に治る。直接ふれないと、うつらない



元気でうちに帰れるかな？

友だちと近くの公園にでかけたナツオくん。
○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな？



【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家