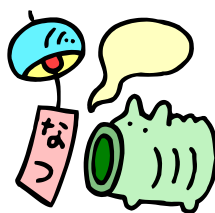


# ふあいと 7月



もうすぐ夏休みが始まります。  
体調をくずさないように元気にすごしましょう。

## げんき 元気にすごすためのポイント



がっこう いって おなじりずむ せいかつ  
学校に行っているときと同じリズムで生活しよう。

<はやね・はやおき・あさごはん>

おそくても8時までにはおきよう。

朝ごはんもきちんとたべよう。

夜は、11時、12時にならないように気をつけよう。



### のみものに気をつけよう。

すいぶん をとりすぎると、いちょう が弱ってからだ ちから  
水分をとりすぎると、胃腸が弱って体の力がなくなります。

じゅーず のむ と、とうぶん (さとう) のとりすぎになります。

\* スポーツをした時、外出して暑いところにいるときは、こまめに水分をとりましょう。

【スポーツドリンクや塩をいれたお茶が good!!】

### 冷えすぎに注意しよう。

クーラーのきいた部屋はとともすごしやすいですが、冷やしすぎたり、外との温度差がありすぎると自律神経というからだの調子を整える神経にダメージをあたえます。気落ち悪くなったり頭が痛くなったり、体がだるくなったり食欲がなくなったりします。

### ポイント！

クーラーの温度を下げすぎない。27～28℃

せんぱうきをいっしょに使うと、28℃でも涼しく感じられます。

ほしつめたいかぜ ちよくせつ  
冷たい風が直接当たらないようにする。(デパートや屋内に行くときははおれるものをもっていく。)

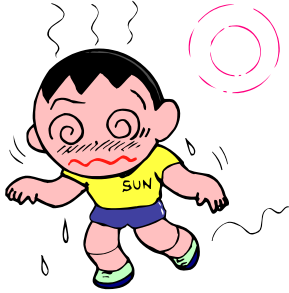


あついで、プールやキャンプ、地域の行事にも参加しよう。

ねっちゅうしょう

# 熱中症

ながいじかん、たいようのひかりをあびたり暑いなかでのうんどうやさぎょう(室内もふくむ。)でおこるよ。



ふらふらするよ～。

だるいよ～。

はきけがするよ～。

あたまいたいよ～。

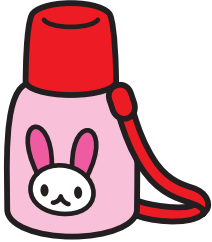
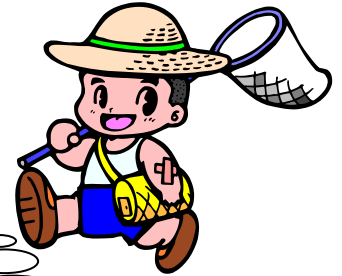
## <よぼう>

ぼうしをかぶろう。

すいぶん  
水分をとろう。

かぜ  
風がよくとおるあせ  
汗をすいやすいふく  
服をきよう。

たいちよう  
体調のわるい  
悪いときは、ゆっくり  
休もう。



ふそく  
ね不足や  
たいちよう  
体調がわるい  
悪いと、か  
かりやすくなるんだよ。気を  
つけてね。

# すいとうをしっかりと洗おう!

すいとうは

よごれて  
いがいと汚れています。

こップ・なかせん(中栓)・すいとうの中など

ときには、しっかりと洗ったり除菌したりしましょう。

また、くちのみ式のすいとうやペットボトルは、らっぱのみ  
みするので口の中の細菌が残ったジュースやお茶の中に入り、

ざっきんが増え  
雑菌が増えてしまいます。

はやめ  
早めに飲みきりましょう。

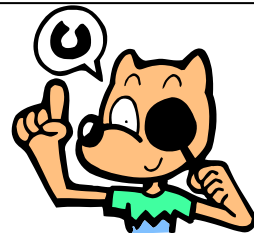


けんこうしんだん  
健康診断で「行った方がいいですよ。」と

いっただほう  
いう紙をもらった人は、夏休みのうちに

みて  
見てもらいましょう。

はちりょう  
歯の治療は無料です。ほけんしょう  
保険証を持っていってください。



あなたがまもる  
あなたのところ  
あなたのからだ

あなたの<sup>なか</sup>中にある  
じぶんのところとからだを  
まもる力



- \* 知らない<sup>しらないひと</sup>人にはぜったい<sup>いけません</sup>について行きません!
- \* 外<sup>そと</sup>に出るときは、かならず<sup>ゆきさき</sup>行き先を<sup>いいます</sup>言います!  
(帰る時間<sup>かえるじかん</sup>も<sup>いいます</sup>いしましょう。)

気をつけよう!

### エレベーター

知らない人と二人<sup>ふたり</sup>きりにならないように。  
キケン<sup>きけん</sup>だと思ったら、おりる階<sup>かい</sup>でなくても  
おりましょう。入口<sup>いりぐち</sup>の近く<sup>ちかく</sup>に立ちましょ<sup>う</sup>う。

くらい<sup>く</sup>い道<sup>ら</sup>や人<sup>ひと</sup>通り<sup>と</sup>の少<sup>す</sup>ない道<sup>みち</sup>や  
場所<sup>ばしょ</sup>だけでなく<sup>い</sup>意外<sup>がい</sup>なところも  
注意<sup>ちゅうい</sup>しよう。

### 公園・お店のトイレ

なるべく一人<sup>ひとり</sup>では<sup>い</sup>行き<sup>ません</sup>ません。

### マンションやビルの階<sup>かい</sup>段<sup>だん</sup>や屋上<sup>おくじょう</sup>

知らない人<sup>しらないひと</sup>がかくれているかも<sup>し</sup>れ<sup>ません</sup>ません。  
気<sup>き</sup>をつけて!

ぼうはんべる なつやすみ あいだ  
防犯ベルは夏休みの間はならいごとのかばんにつけてもいいね。



# いざというとき自分をまもるには…

はなしかけられても

このくらい間をあけて話をしよう。

\*つかまえられそうになってもすぐ逃げ出せる。

「いやだ」「やめて」って

おおきなこえいおう。  
大きな声で言おう。



とくべつのおおごえだそう。  
とくべつの大声を出そう。

はしってにげよう。  
走って逃げよう。

おおきなこえだせないときもあるよ。  
そのときは、逃げよう。

ワァー!



こわい思いをしたことをだれかまわりの大人に言おう。

ひとりでなやまないで。「だれにも言うな!!」って

おどされても、あなたが信じる人はまもってくれるよ。



