

プール前後のからだチェック！！

けが

からだに傷がある人は、プールに入れないことがあります。けががある人は、早く治しましょう。



つめ切り

汚れをためたり、友達をひっかいたりしないよう、短く切っておきましょう。



耳そうじ

耳あかをためたままプールに入ると、耳あかが水を吸って耳がつまることがあります。



かみのけ・耳の中をふく

かみのけがぬれていると、頭からからだ冷えてしまいます。また、耳の中の水を取らないと、中耳炎になりやすいです。



野山に出かけるときは...

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性が。帽子は白っぽいものをかぶる。



長そで&長スポン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。

屋外での活動 こんなことにも気をつけよう！

光化学スモッグに注意

「目がチカチカする」、「涙が出る」、「のどが痛い」、「息苦しい」などの症状がでたら、目を洗い、うがいをして屋内に入りましょう。

落雷の事故

雷鳴が聞こえたら、グラウンドやテニスコートは非常に危険な場所になります。遠いと思って、落雷することがあるので気をつけましょう。

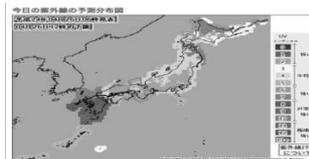
水の事故

海や川には急に深くなっているところがあるので、注意しましょう。また、遊泳禁止区域や危険な場所へは近づかないようにしましょう。

夏休みを元気にすごしましょう！！

暑くなってきました。熱中症にならないように、出かけるときは、お茶・帽子を忘れないようにしましょう。長い休み中に生活リズムをくずさないように、早寝・早起きをこころがけて朝の涼しいうちに勉強をませる、1日3食バランスのよい食事をとる、冷たいものをたべすぎない、清涼飲料水やスポーツドリンクをとりすぎないなどに気をつけて夏バテしないようにしましょう。

紫外線流行情報がわかるHPのご紹介



今日の紫外線の平均分布図

- 毎日の紫外線量がわかるホームページです。
- ①下記アドレスの白本地図をクリックする。
 - ②流行状況を知りたい場所をクリックする。その場所の紫外線量がどれくらいかわかります。

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

