



ひだまり

令和8年8月28日
牧之原市立菅山小学校
ほけんしつ

充実した夏休みは過ごせたでしょうか？暑い日が続いていますね。熱中症を予防するためにも、すこやかカードなどを活用しながら、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。今回は、8月～9月を健康に過ごすために気をつけられることを紹介します。

<おしらせ>

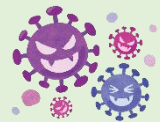
9月1日（火）に、身体測定を行います。体操着を持ってきてください。



食中毒に気をつけよう。

食中毒って？

食中毒は、食べ物や飲み物の中にある細菌やウイルスが体の中に入ることにより、体の調子が悪くなる病気です。



食中毒になると、どうなるの？

おなかが痛くなる



下痢になる



嘔吐をする



細菌は、あたたかい場所で
増えます。
暑い時期は、特に注意しま
しょう！



食中毒を予防するには、どうしたらいい？

1 つけない

食べる前には、せっけんで手洗いを！

2 ふやさない

料理は、冷蔵庫で保存する。

3 やっつける

細菌は熱に弱いので、しっかり火を通す。



1 つけない



2 ふやさない



3 やっつける

みんなが健康でいられるよう
に、気をつけたいね。



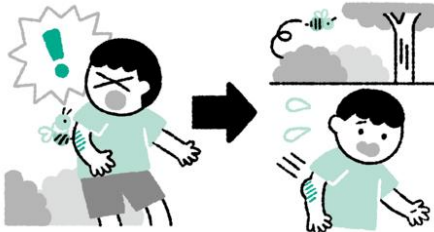


むし

虫にさされたら、どうする？



夏から秋にかけて、山や草むらで活動することが増えます。虫にさされると、かゆくなったり、痛くなったりすることがあります。症状が軽くなるように、手当の仕方を覚えましょう。



①さした虫がまだ近くにいるかも…
すぐにその場からはなれよう。



②さされたところは、せっけんで洗い、水道水で流す。冷やす。

このようなときは、病院へ！



- ・たくさんのハチにさされた。
- ・腫れや痛みが強い。
- ・針や毛がとれない。
- ・気持ちが悪い。



かみなり

じぶん

いのち

まも

雷から自分の命を守ろう。



雷は遠くに見えていても、急に近づいてくることがあります。「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、すぐに安全な場所へ避難するなど、自分の命を守る方法を知りましょう。

このような場所は、危険です！

広いグラウンド



木の下



海岸・河川敷



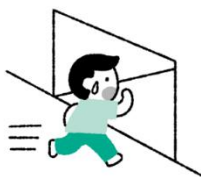
木の下は安全そうだけど…
近づいてはいけないんだね。



雷による死亡事故は、
木の下で起こる「側撃雷」と
開けた場所による「直撃雷」
が多くを占めています。

雷が鳴ったら、どこへ逃げる？

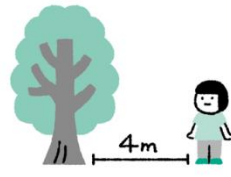
建物の中へ入る



車の中へ入る



木から離れる(4m以上)



逃げる場所がどうしても見つからないときは、このような姿勢をとりましょう。



姿勢を低く

耳をふさぐ

つま先立ち

かかとどうしはつける