

きゅうきゅう ニハク マメチシキ
救急豆知識



① たんこぶが
できたらすぐ
冷やす。

② 泳ぐ前は、準
備体操をしなく
てもだいじょう
ぶ。

③ つきゆびは
引っぱっては
いけない。
(十分冷やす)

やったね！けがに注意して楽しい
夏休みを過ごそう。 **ゴール**

解答を見てもう一度チャレンジ
しよう。

⑥ 夏に外でぼうし
をかぶらず長い時
間運動すると「熱
中症」になりや
すい。

⑤ あせをかいた
らこまめに水分
をとる。

④ 鼻血が出たら
鼻を強くつまん
でなるべく上を
向く。

〈豆知識〉
水分をとらないでい
ると血の中の塩分濃度
がこくなって体によ
くないのでこまめに水分
をとってね。

〈豆知識〉
上を向くとどのどに
血が流れていくので
下向きかげんで鼻を
つまむ方がよい。

夏に気をつける病気

ねっちゅうしょう にっしゃびょう ねっしゃびょう
熱中症 (日射病, 熱射病など)

気温が高いところに長い時間いたり、あせをたくさんかいたりすると、
熱中症になることがあります。

熱中症になると、頭痛やめまいがします。ひどいときには、意識が
なくなったり、命を失ったりすることもあります。

ねっちゅうしょう よぼうほうほう
熱中症の予防方法

- 外出のときにぼうしをかぶる。
- こまめに水分をとる。
- 暑いときに、長い時間日に当たったり、運動したりしない。

安全に気をつけよう

◎ 安全に過ごすためには、決まりを守るとともに、危険な目に合わないよう、正しい判断をして、安全な行動をとることが大切です。

次の行いで、よいものには○、よくないものには×をつけましょう。

(1) ゲームセンターで遊んでいます。



- ① 夜おそくまで遊んでもよい。()
- ② 子どもだけでは行かない。()

(2) 公園で遊んでいます。



- ① 防犯ブザーはじやまな時に、体からはなして置いてもよい。()
- ② 夕方おそくまで遊んでもよい。()

(3) 自転車に乗っています。



- ① ヘルメットをかぶる。()
- ② 手ばなしをしてもよい。()
- ③ 二人乗りをしてもよい。()

(4) 海で泳いでいます。



- ① 泳いではいけない区域で泳がない。()
- ② ふざけない。()
- ③ がけからは、とびこみをしない。()

○③ ○② ○① (4) ×③ ×② ○① (3) ×② ×① (2) ○② ×① (1) 答え

こころの健康



◎ 自分じぶんのよいところを見つみけましょう。

① 得意とくいなこと。自信じしんをもっていること。

② がんばっていること

③ 好きすなところ

◎ 家族かぞくや友達ともだちのよいところを見つみけましょう。

だれ	よいところ

こころの健康



◎ 不安や悩みがあったときはどうやって解決しようと思いますか。

- () 誰かに相談する () 自分で解決する
() 直接話をする () 体ほぐし運動をする
() 好きなことをして気分転換をする

◎ 不安や悩みを抱えたときに、お家の人や子どもがどのように解決したか聞いてみよう。

< 悩み等 相談窓口 >

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| ○ 長崎いのちの電話 (095) 842-4343 | 午前9時～午後10時
(年中無休) |
| ○ 長崎市教育研究所 0120-556-275 | 午前9時～午後5時
(平日) |
| ○ ヤングテレホン (県警少年サポートセンター) 0120-786-714 | 午前9時～午後5時45分
(平日) |
| ○ 親子ホットライン (長崎県教育センター) 0120-72-5311 | 午前9時～午後8時50分
(平日) |