



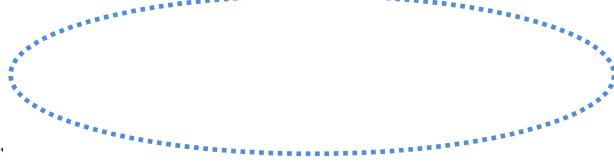
自転車は安全に!

- 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いがらのらない
- 車と車の間から飛びださない



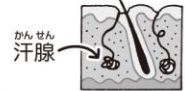
熱中症にならない!

- 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



汗ってどこから来るの?

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱいのはこのせい。



★汗をかくのは大切なこと

体温が上がりすぎると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなった

りびい、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。

汗をかくのは、じつはとっても大切なこと。汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。



水辺の事故を防ぐために こんなときどうする?

『川に遊びに行こう』と誘われた

- A だまって遊びに行く
- B 大人に声をかける

答えはB。子どもだけで水辺で遊んではいけません。



池にくつを落としてしまった

- A 自分で拾いに行く
- B 大人を呼んで拾ってもらう

答えはB。子どもだけで何とかしようとせずに、大人を呼びましょう。

夏は突然の雨が多く、急に水かさが増えることも。いつも遊んでいる場所でも事故は起きます。事故を防いで、夏を楽しく。



※

