

その1 ^{て ね} 手洗いをしたおとに、
きれいなハンカチでふく

→ ^{て ね} せっかく手を洗っても、^{あひく} 服でぬぐったり、
^{しぜん} 自然 ^{かんそく} 乾燥させたりすると、^{よじ} また汚れ
がついてしまうから。

その2 ^{ろぼ} くすのき広場やテラスは ^{はし} 走らない

→ ^{シラ} ゴツゴツしたコンクリートなので ^{シラ} 転びやすく、
^{おお} 大きなけがになりやすいから。

考えてみよう

なぜそれを **する** のか

なぜしては **いけない** のか

^{つか} まちがった ^{かた} 使い方・^{こうどう} 行動は、^{びょうき} けがや ^{げんいん} 病気の原因になるよ



その3 ^{のり} 登下校中のかさ、^{りよう} ネットタオルの利用

→ ^{ねつちゆうしょう} 熱中症になるのを防ぐため。

✗ ^{かさ} かさをふりまわす ^{たわい} タオルを ^{くび} 首にまいてひっぱる
→ ^{いのち} 命にかかわるキケンあり! ^{ふざけ} ふざけないように!

その4 ^{あら} よく洗わずに ^は ばんそうこうを ^は 貼らない

→ ^{きず} 傷口に ^{ふた} フタを ^{する} すると、^{バイキン} バイキンが ^{どんでん} どんどん
^あ 増えてしまうから。 ^{きず} 傷まわりも ^{あら} 洗うように!



他にもいろいろ理由があると ^{おもう} 思うので、^{かんが} 考えてみてね

スポーツドリンクを利用するときの^{リョウ}注意点^{チャウリテン}

熱中症予防^{ネッチュウショウボウ}として利用^{リョウ}することがあるスポーツドリンクですが、注意^{チャウリ}してほしいことがあります。

1 糖分のとりすぎ



10~30gのさとう入り。
水やお茶を^{ミヅ}持ち歩き、^{ミヅ}長時間^{チョウジカン}運動^{ウンドウ}や外^{ソト}で^{リョウ}活動^{カクドウ}するとき^{トキ}に利用^{リョウ}するのがおすすめです。

スポーツドリンクの中には、塩分^{シホブン}とともに糖^{ドウ}分^{ブン}も含まれ^{フクマ}ています。1日に何回も飲^{ノミ}おくと^ト続け^{ツグ}てしまうと、むし歯^{ムシハ}や肥^ヒ満^{マン}のリスクが^{リスク}高^{タカ}まります。ふだんは

2 容器の確認



ステンレス製^{セイス}の水筒^{スイツウ}の場合^{バカイ}、内側^{ウチガワ}の材質^{ザイシツ}や傷^{キズ}の状態^{ケイタイ}によ^ヨり、体^{カラダ}に害^{ガイ}を及^{およ}ぼすおそれがあります。説明書^{セツメイショ}で確^{かく}認^{にん}し、毎^{まい}日^{にち}内側^{ウチガワ}の傷^{キズ}と汚^{きた}れ^れのチェックを^{チェック}て^てみましょ^う。そ^それ^れ、洗^{せん}剤^{ざい}で^でし^しかり洗^{あら}い、す^すぎ^ぎも^もし^して^てくだ^{くだ}さいね。

虫^{ムシ}さされや、夏^{なつ}にけいかいしたほうかいい虫^{ムシ}
みなさんはとくに夏^{なつ}、虫^{ムシ}にさされません
か？ 私^{わたし}はよくさされます。そこで、虫^{ムシ}さ
され^{たい}対策^{たいさく}を^を説^{せつ}明^{めい}します！
①水^{みづ}た^たか^かい^い場^ば所^{じょ}で^で活^{かつ}動^{どう}す^する^る場^ば合^あい^いには^は長^{なが}そ^そで^で。
長^{なが}ズボ^{ズボ}ン^ンな^など^ど肌^肌の^の露^ろ出^{しゅつ}が^がな^なる^るべ^べく^く少^{すく}ない
も^もの^のを^を選^{せん}ぶ。②蚊^{ぶん}取^とり^り線^{せん}香^{かう}殺^{ころ}虫^{ちゅう}剤^{ざい}な^など^どを
効^{こう}果^{くわ}的^{てき}に^に活^{かつ}用^{よう}す^する。と^とくに^に蚊^{ぶん}・ブ^ブユ^ユ・ア^アブ^ブ・ノ^ノミ
イ^イエ^エダ^ダニ^ニク^クモ^モ・ム^ムカ^カデ^デ・ハ^ハチ^チ・毛^{もう}虫^{ちゅう}には^は気^きを^をつ
けて^てくだ^{くだ}さい！！