



平成28年7月20日  
 文京区立汐見小学校  
 養護教諭 松本真美加

いよいよ夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすために、『規則正しい生活』を心がけましょう。けがや病気をせず、安全で有意義な夏休みが過ごせますように！

# 元気に楽しく！ もうすぐなつやすみ

**もう**すませた？  
歯のちりょうは  
お早めに

**う**みでも山でも  
日やけに注意

**す**まほ・  
ケータイは  
おうちの人と使おう

**ぐ**っど  
モーニング！  
休み中でも  
早ね早起き

**な**んどでも  
おさらいを...  
熱中症予防

**や**さいをとって  
いますか？  
夏野菜もおすすめ！

**み**ずばはキケン！  
子どもだけで  
行かないで！

**つ**めたい  
食べもの。  
飲みものは  
ひかえめに

**す**ずしい時間を  
うまく使って勉強。  
運動

# 夏に多い 光化学スモッグ

光化学スモッグとは  
 自動車や工場から出る火煙に含まれる炭化水素や窒素酸化物が太陽の紫外線と結びついて作り出す「光化学オキシダント」という物質が原因で発生します。

光化学スモッグの影響  
 ・目がチカチカする  
 ・のどが痛い  
 ・涙が出る  
 ・息苦しい



注意報、警報が出たら  
 光化学スモッグ注意報が発令されたら、なるべく屋外活動は避けましょう。警報が発令されたら、屋外活動は中止して建物の中に入りましょう。

こんな日によく発生します  
 5～9月ごろの、風が弱く、  
 気温が高くて日ざしの強い日

## 油断大敵 夏かぜにご用心

手あらい・うがいを  
かかさな  
カラガラガラ

冷房のかけすぎに注意  
28℃  
タイマー

ぐっすり睡眠  
じつかり栄養

シャワルの後には  
シャワーをあびる

「歯みがきカレンダー」を配りました！  
 むし歯予防のために、毎日、朝・昼・夜の食後に歯をみがきましょう。すべてのヨットに、色がぬれるといいですね！9月1日（木）に担任の先生へ提出してください。