

# 保健便り NO.13

平成30年7月12日 平戸市立山田小学校  
文責 眞辺 成子



つゆあ 梅雨が明けたとたんに、つよひざて 強い日射しが照りつけ、あつひつづ 暑い日が続いています。

ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けて、なつやす かかんげんきす 夏休みまでの9日間を元気で過ごしましょう。

タオルかハンカチは持っていますか？

こんなときに役に立ちます

あせ 汗をふくとき



てあう 手を洗ったあと

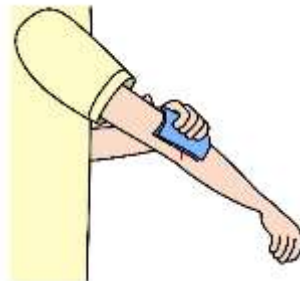


こんなとき手を洗ってね。  
・食事の前 ・トイレの後  
・外で活動した後  
・掃除が終わった後  
・動物をさわった後 など

せき 咳やくしゃみが出たとき



けがをしたとき



ひなん 避難するとき



ハンカチやタオルは、1日使うと目には見えないけど、たくさんの細菌が付いています。

ハンカチやタオルは、洗濯した物を毎日取り替えて持ってきてください。

また、暑くて水分をよく摂るため、午前中で水筒のお茶がなくなったという話も聞きます。水筒のお茶は多めに持ってきてくださいね。