



ひなん所でのすごし方

ひなん所ですぐすとき、何に気をつけて すごしますか？

絵を見ながら、自分が注意すべき正しい方に○をつけましょう。

【けんこうでいるために】



☐ しっかり水分をとる



☐ トイレの回数をへらす



☐ なるべく体を動かす

☐ 炭さんをたくさん飲む

☐ トイレは がまんしない

☐ はげしい運動をする

【暑さ・寒さをしのぐために】



☐ 暑いとき、首のまわりをひやす



☐ 寒くても手ぶくろはつけない



☐ 寒くても がまんする

☐ 水分をひかえ、あせを出さない

☐ 寒いとき、手足首を温める

☐ ゆかに新聞紙やダンボールをしく

【感せんしょうを予ぼうするために】



☐ 話す時、マスクを外す



☐ こまめな手あい・うがい



☐ 歯みがきなど、口の中をせいけつに

☐ つねにマスクをする

☐ 消どくえきは使用しない

☐ うがいだけですませる

感せんしょうについて

これまで、さいがい時には 様々な「感せんしょう」が発生しています。ガレキや くぎなどで けがをした場合、きず口に 土がつき、そこから感せんする場合もありますので、きず口はしっかりあい流しましょう。また、ひなん所内で 感せんしょうをふせぐためにも、げりやはき気、発ねつなど体ちようが悪いときは、すぐに大人に知らせましょう。

