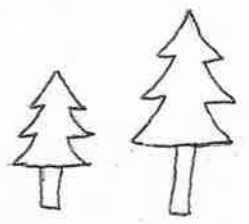


おぼけんだより

1年D組 鷺尾華奈

1年D組 畝山千佳

7月号 平成26年
7月16日発行



★ 河川や海等での水の事故を防ごう!!

梅雨が明け、夏の暑さがやってくると、河川や海などに
出かける機会が多くなります。

おぼれて救急搬送される事故もこの時期に多くなるので注意!!!
河川や海でおぼれる事故は生命を脅かす事故となる可能性が...

○ 事故が起こる前に...

- ・ 天気予報をチェック!
- ・ 急な増水に注意!
- ・ 浅くても油断しないで! (深くなっているかも...)
- ・ 川の流れに注意!
- ・ 濁った川では遊ばないで!



~ 海でも日焼けするので、下のものを使って日焼けを防ごう! ~

- ・ 日焼け止めをぬる。
- ・ 日傘をさす。
- ・ 帽子をかぶる。
- ・ サングラスをかける。
- ・ 長袖の服を着る。

また、ビタミンCをとろう!
ビタミンCをとると肌に良いですよ♡
例として、赤ピーマン
アセロラ 柑橘

★ 花粉症は2種類に分けられる

季節性アレルギー性鼻炎

鼻の三大症状だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血)を
伴うことが多い。

(原因)

スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサなど...

通気性アレルギー性鼻炎

原因物質が1年中あるので症状も1年中ある。

(原因)

ダニ、家中のちり、昆虫、ペットの毛、フケなど...

※ 予防!!

- その1 マスクをしよう!!
- その2 目がかゆくてもこすらないように!!
- その3 目をよく洗おう!!

また、ひどくなったら病院へ行きましょう。

★ 保健委員から一言

- ・ 熱中症に気を付けて、
楽しい夏を過ごしましょう。

