



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、きず口はしっかり洗い流しましょう。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。

