



宮池小保健室 No.5 H26.7/17

夏休みクイズ

1 熱中症が起こりやすいのは、どれ？

- ①黒いシャツ ②白いシャツ ③しまシャツ

答えは、①黒いシャツ

黒っぽい色は、太陽の熱を吸収しやすいので、外でスポーツをするときには、白っぽい色のシャツがおすすめです。

2 水分ほきゅうに向いていないのは、どれ？

- ①お茶 ②牛乳 ③水

答えは、②牛乳

牛乳は栄養があるが、消化吸収に時間がかかるので、水分ほきゅうには向いていない。水分ほきゅうにはお茶や水、長い時間運動するときはスポーツドリンクがおすすめです。

3 雷を防ぐのに安全なのは、どこ？

- ①高い木の下 ②乗り物の中 ③外のプール

答えは、②乗り物の中

バスや電車、飛行機、車などの、金属で囲まれているものは、電流が外側を通るので、乗り物の中にいれば安全です。

4 冷房は、何度に設定すればいい？

- ①15度 ②20度 ③28度

答えは、③28度

冷房の温度設定のポイントは、

- (1) 28度以下にならないようにする。
(2) 外の気温との差は5度以内にする。



5 吹き出すタイプの花火の温度は、どれくらい？

- ①50度 ②100度 ③1000度

答えは、③1000度

せんこう花火でも370度あるそうです。

もしも、やけどをしてしまったら、すぐに水を流しながら冷やす。痛みがひどい場合は病院へ行く。



鼻血がでたら

- ①鼻をつまむ
②冷たいタオルで鼻をひやす



鼻のはたらき

- ①においを感じる
②入ってくる空気をきれいにする
③空気の温度や湿度を調節する

*** 気をつけて! ***

水の事故

- 海・川・プール
子どもから目を離さないで。
- お風呂
お風呂
- 洗濯機
洗濯機
水が入っているときは、子どもを近づけないように。

火の事故

- 花火
必ず大人といっしょに。
花火にふれて、やけどをしたり、花火をのぞき込んで、目や顔にケガをしたりする危険が。
- 着火剤
手や洋服につけないように。
引火して、大やけどの危険が!!