

ほけんもくひょう 保健目標 きまり正しい生活をしよう

けがに気をつけて 元気いっぱいの

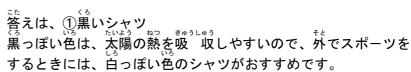
夏休みを!!



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



2 水分ほきゅうに向いていないのは、どれ? ①お茶

**答えは、②牛 乳** 

ますうにゅう えび しょうかきゅうしゅう じかん 牛 乳は栄ようがあるが、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を、 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** \*\*\* 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 じょうぶな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 冷ぼうは、何度にせっ定すればいい? ①15度 ②20度 ③28度 答えは、328度

冷ぼうの温度せっ定のポイントは、 (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? ②100度 31000度

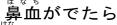
答えは、③1000度 せんこう花火でも370度あるそうです。 もしも、やけどをしてしまったら、すぐに水を流し ながら冷やす。痛みがひどい場合は病院へ行く。



## 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でする





- ①鼻をつまむ



