

みんな知ってる？

夏休みに

気をつけろ

こと！



今回は、夏休みを迎えるこの季節にみんなに注意してほしいことを紹介するよ！

今回紹介することをよく読んで、安全で楽しい夏休みを過ごしてね！

問合せ 広報広聴課広報係

熱中症に注意しよう

人間は暑いとき、からだから汗を出すことでからだの中の熱を外に出して、体温が上がりすぎるのを防いでいます。しかし、体内で水分や塩分が足りなくなると、体温の調節ができなくなります。

外にいるときはもちろん、室内にいるときも熱中症はおこります。それを防ぐために次のことに注意しましょう。

- 帽子をかぶって、直射日光を防ごう
- のどがかわかなくても、こまめに飲み物を飲もう
- たくさん汗をかいたときは、塩分もとろう
- 気温が高い日は、エアコンなどを上手に使おう
- カーテンなどを使って直射日光を防ごう
- 食べ物は好き嫌いをしないでよく食べて、よく眠ろう



水の事故を防ごう

夏休みになると、海や川、プールなどで遊ぶ人も多くなります。

しかし、海や川、プールなどで起こる「水の事故」は夏休みの7月と8月がとて多いのです。

次のことに注意して、楽しく水と遊んでください！



自転車のルールを守ろう

みんなはよく自転車に乗りますか？自転車はちょっと遠くまで、手軽に行ける便利な乗り物です。

しかし、最近は交通ルールを守らなかったために、大きな事故が起っています。自転車に乗るときはルールを守りましょう！



- 安全のためにヘルメットをかぶろう
- ゆっくりといつでも止まれるスピードで走ろう
- 歩道の中を走るときは、車道側を走ろう
- 歩いている人が多いときは、自転車から降りて、歩いている人に道をゆずろう
- 「止まれ」の標識がある所では、必ず1回止まって安全を確認しよう
- 夕方や夜はライトをつけて走ろう
- 二人乗りをしたり、横に並んで走ったりしない



※ () 内は休館日