

監修 昭和女子大学 食健康科学部 管理栄養学科 専任講師 星玲奈先生

あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石見子先生

7月になりました。梅雨が明けたら、いよいよ夏がやってきます。家族やグループで、アウトドアレジャーを楽しむ機会も増えてくると思いますが、野外での活動時に気をつけるべきことの基本を確認し、安全に夏を楽しめるようにしていきましょう。



のやま みずべ なつの やがいで きを つける こと

のやま では

はちが よって こない
ように あかるい いろの
ふくそうを えらぶ。



しっかり ぼうしを かぶり
こまめに すいぶんを とって
ねっちゅうしょうを ふせごう。

ひやけや むしささを ふせぐ ために かぜとおしの
よい ながそでシャツ ながズボン^{ずぼん}を きる。シャツの すそは
ズボンの なかに いれよう。くつずれを おこさないように
くつしたの うえからはきなれた うんどうぐつを はこう。

うみ では

てんきの わるい ときや
なみが たかい とき かぜの
つよい ときには いかない。



みずぎを きる ときは ひやけや けがを しないように
あまり はだの でない ものを えらぶ。みずの そとでは
シャツや うすでの うわぎを はおろう。サンダルを はく
ときは ベルトで かかとを とめられる ものに しよう。

保護者の方へ 夏の野外活動では、何よりも熱中症対策と紫外線対策が重要です。必ず帽子をかぶること。できれば、後頭部や首筋に日よけの覆いがあるものがよいです。そして、こまめに汗を拭き、水分補給をしてください。野山では虫刺され対策も兼ねて、風通しの良い長袖シャツと長ズボンを着用し、シャツの裾はズボンに入れます。海水浴などでは、水着の上に羽織るものを用意しましょう。野山でも水辺でも、事前に天気予報を確認しておくことはもちろん、活動中にも天候の変化に注意して、危険を回避するようにしましょう。

8月号では「ぼうしをかぶる大切さ」について、あらためて取り上げます。