



熱中症にならないために



1. 登下校中の暑さ対策をしましょう

◎日傘、ぬれタオル、保冷剤などを持ってきてもよい。

※ 記名、管理をきちんとしましょう。

学校の中では使わない。ランドセルにしまっておく。

◎登下校時、人と距離をとれるならマスクを外してもよい。

※ 集団登校時も、会話をしないのであればマスクを外してもよい。

2. 水筒は、かならず持ってきましょう

◎中身は、お茶か水。休み時間ごとに水分をとりましょう。

※ 持ってきた飲み物がなくなったら、水道の水を水筒に入れて飲んでよいです。

※ 感染予防のため、蛇口に口を近づけて飲むのはやめましょう。

3. 熱中症予報を見て行動しましょう

嚴重警戒（オレンジ） → 運動場 ×

危険（赤） → 運動場・体育館 ×

◎休み時間や体育の授業で体を動かすときは、水分を
しっかりとって、休み休み動きましょう。