

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた

熱中症予防について



熱中症予防は・・・

- 一・早寝 早起き

○睡眠時間が大切

- 二・朝ご飯をしっかり食べてくる

○体には水分だけでなく、

塩などのミネラルも必要

- 三・疲れがたまらないように

しっかり休養

○疲れは、万病の元

- 四・暑い場所に長時間いない

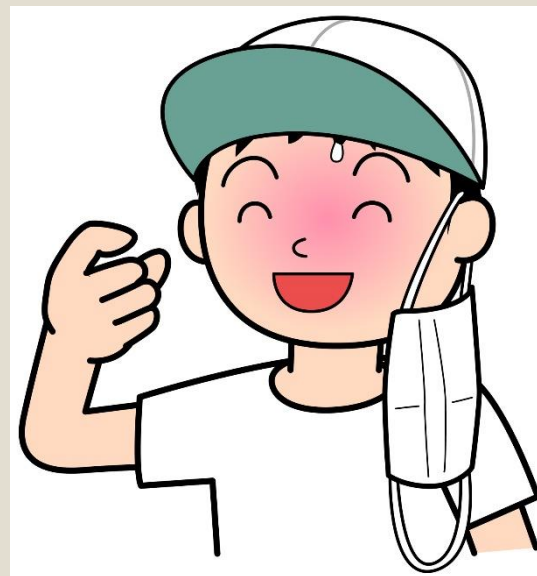
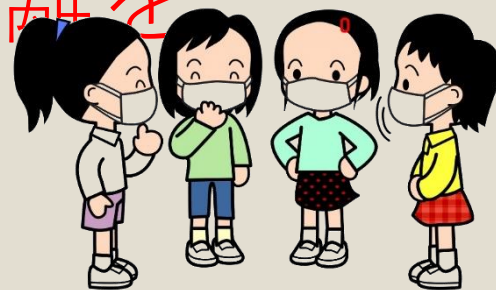
ようにする。

室温や換気に気をつけて

- 五・給食や夜ご飯もしっかり

食べる

新型コロナウイルス感染症も心配ですが、これからの暑い時期には、マスクをはずして、人との距離をとることも必要です。

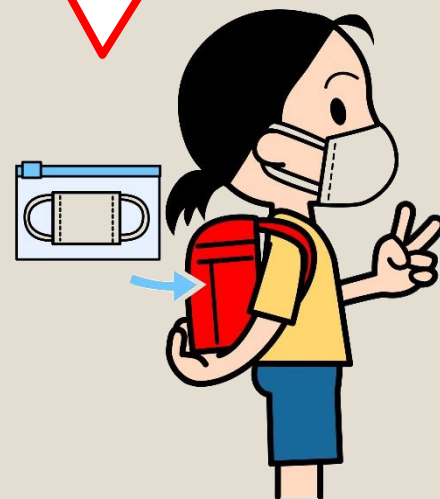


登校（家を出る前）時 には・・・

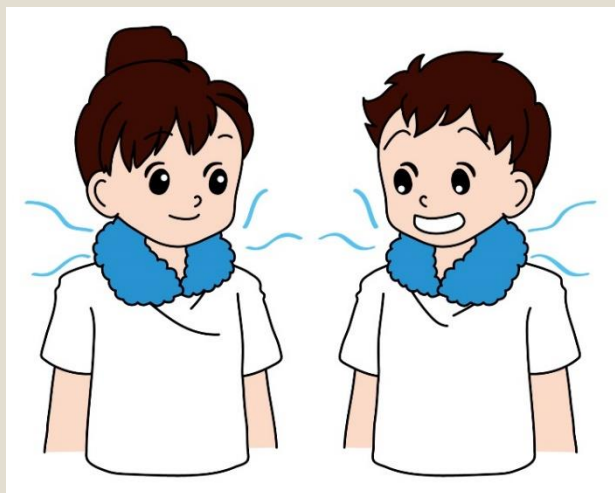
「行ってきます」の前に朝ご飯を食べて、水分をとってから、登校させて下さい。



体調よし・体温よし
マスクよし
三方よしで登校

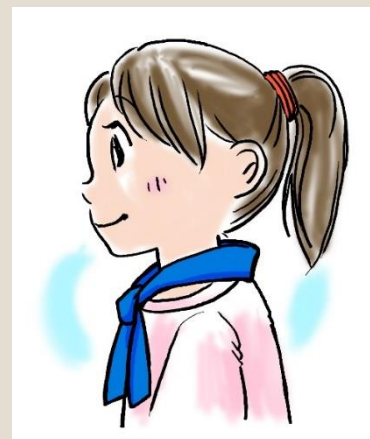


～お子さんに応じて、ご準備いただけたらと思います。～



タオルを首に巻いてくる。
首に直射日光をあてない。
(首をあたためない)

首を冷やす物
をまいてくる。



イオン飲料について

○過去に熱中症にかかったことがあるお子さん、熱中症症状になりやすいお子さんは持たせてあげて下さい。

ただし、糖分が入っているので、飲まれる量は調整をして下さい。

○熱中症にかかりやすいお子さんは、担任にお知らせ下さい。



水分量は、登下校時にもしっかりと水分補給出来る量を持たせて下さい。



1～2Lをめ
やすにお願い
します。

不足した場合、500mlのペットボトルを渡します。
後日、新品の500mlのペットボトル(お茶又は水)
を学校に返却して下さい。



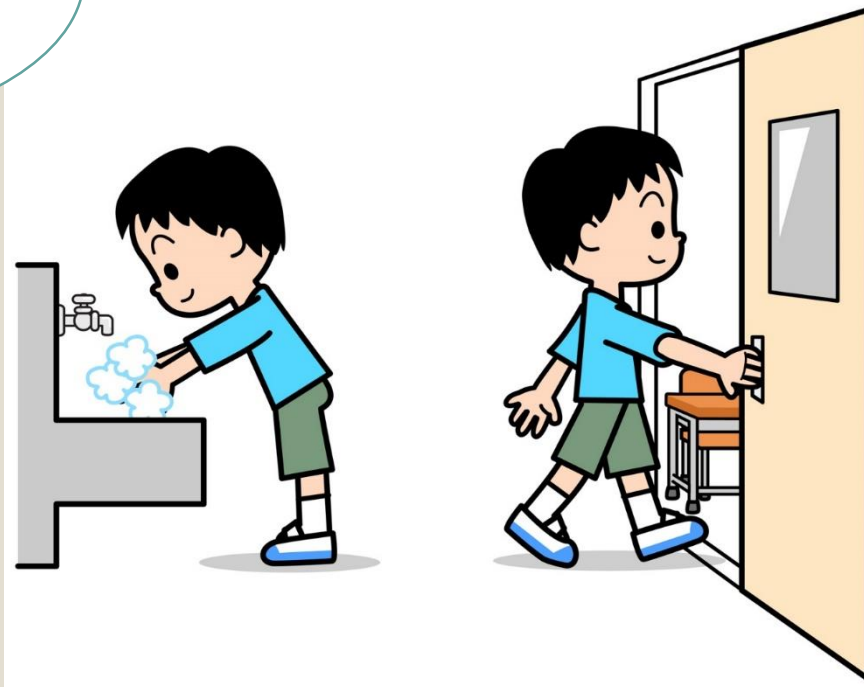
子ども達への指導

ご家庭でもお子さんにお話し下さい。

登校したら . . .

手（肘くらいまで）を
石けんで洗おう！

水でひんやりと、
気持ちが良いよ。



下校の時も、熱中症に 気を付けて帰りましょう！

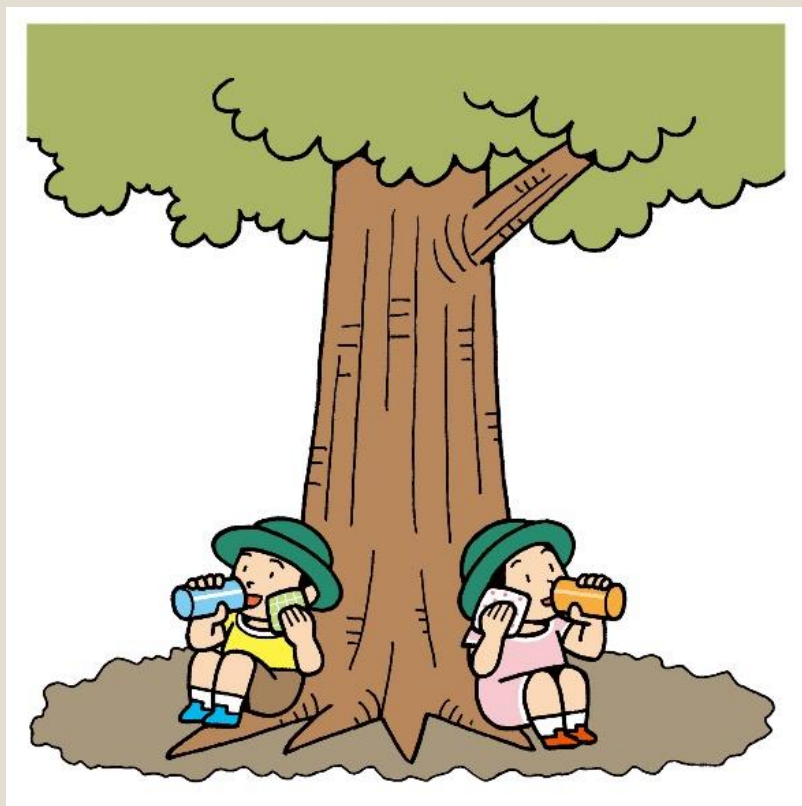


帰る前に
お茶を飲
む！



帰りも暑さ対
策をして帰り
ましょう！

帰る途中、気分が悪くなった ら・・



日陰で座る。

頭を膝の間に入れて、
すわる。



近くに水があれば、できること。
でも、川には入らないよ！

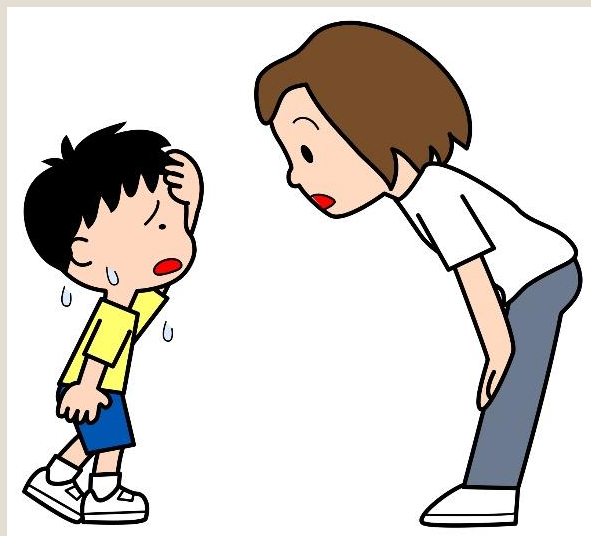
体を冷やす



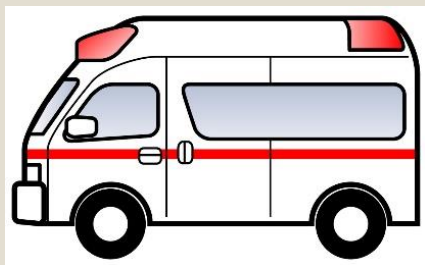
頭を冷やす

気分が悪いことを、大人の人に伝えよう！！

帰り道で・・・周りの大人に伝える！



家に帰ってから・・・
おうちの人に伝える



～熱中症の疑いは、病院へ！
お医者さんに診てもらいませう！～

ご協力よろしく
お願いいたします

