

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

○外へ出るときは、マスクをはずしましょう

- ・体育の時間、休み時間、学校へ行くとき、学校から帰るときなど、外へ出るときは、マスクをはずしましょう。

○学校へ行くとき、帰るときについて

あさ がっこう い
朝、学校へ行とき

- ・マスクをはずして、1れつで歩ます。近くでおしゃべりしません。
- ・日がさやきいろいかさをさしてもかまいません。

がっこう かえ
学校から帰るとき

- ・日がさや、きいろいかさをさして、マスクをはずして、1れつで帰ります。
- ・あつい日は、とちゅうで休けいして、お茶をのみましょう。

○学校へ持ってきてもいいもの

- ・冷感タオルやストールなどの冷感グッズ
- ・うちわ（休み時間だけ使います。）
- ・リュック
- ・日やけ止め、麦わらぼうし
- ・スポーツドリンク



○早寝・早起き・朝ごはんを大切に。規則正しい生活をしましょう。

○こまめに水分をとりましょう。多めにお茶を持ってきます。

（お茶500cc あたり1gの塩を入れるといいです。スポーツドリンクを持ってきてもいいです。）

○クーラーによる冷えすぎにも気をつけよう。

あつくなると、教室にはクーラーがかかります。場所によっては風があたり体が冷えるときがあります。その場合は、パーカーや長そでのシャツを上から着ましょう。

汗をかいた後もそのままでは冷えすぎることがあります。着がえがあるといいですね。