



すくすく



ことし なつ **今年の夏はまだまだあつい!!**
ねっちゅうしょうたい
こんな熱中症対策さく どうですか?

すい 水とう

☆いつもより多めに持ってこよう!

1日に2リットルくらいの水(水分)をとる必要があります。

塩分などが入っていない真水だけ飲むことも、熱中症につながります。

☆スポーツドリンク(ポカリスウェット・アクエリアスなど)を持ってきてもOK!

ステンレスやアルミの水とうは、内側にキズがあるとそこからさびて、
病気につながる場合があります。日ごろから、水とうの点検をしたり、

少しすすめたドリンクを入れたりなどしてみてください。

☆下校前に、自分で水とうの中みをかくにんしよう!

すいぶん 『水分』と
えんぶん 『塩分』

どちらもとろう!



とうげこう 登下校



☆体をひやす、日差しをさけるグッズで、予防しよう!

じどう本人がかんり(使える)できるものにしてください。

例) 首元をひやすタオルや、日がさなど

☆あつさがきびしい間は、一斉下校はなし!

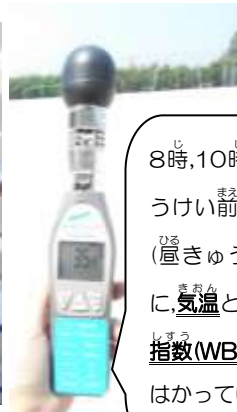
ほかの学年をあついで中であまっている間に、熱中症になってしまいます…。

そろった学年から、帰るようにします。

がっこう

学校でも たいさく しています♪

うんどうじょう ちか しよくいんしつ
運動場に近い職員室に
たいおう
対応セットをおいています



じ、10時(大きいゆ
うけい前)、13時前
(ひきゆうけい前)
に、気温と熱中症
指数(WBGT)を
はかっています!



8/20(木)の気温36.3°C
と
WBGT 33.2°C

