

熱中症にご注意ください！

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

危険な暑さからご自身や周りの人の命を守るための行動を取りましょう。



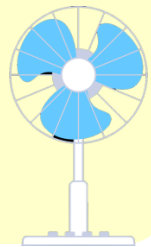
外出時

- ・ 天気の良い日は日陰の利用し、こまめに休憩しましょう
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう
- ・ 日傘や 帽子を着用しましょう



室内

- ・ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう
- ・ 遮光カーテン、すだれを利用しましょう



いつでも

- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに塩分・水分を補給しましょう
- ・ 吸湿性・速乾性のある 通気性のよい衣服を着用しましょう



教室での取り組み

運動や外出時には、こまめに休憩を取りながら水分補給を行う。

熱中症警戒アラートが発令されたら、外出はしない。



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう