

熱中症にご注意ください！

～暑さからお子さんを守るために～

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合っ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

- ・日陰を利用し、こまめに休憩しましょう
- ・保冷剤や冷たいタオルで体を冷やしましょう
- ・日傘や帽子を活用しましょう



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
- ・室温や湿度を確認し、涼しい環境を保ちましょう



いつでも

- ・のどが渇く前に、こまめに水分や塩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
- ・十分な睡眠や朝食をとり、体調を整えましょう



教室での取り組み

- 🌻 運動遊び後や自主活動の時間も水分補給を促し、スポーツドリンクや塩飴を提供して熱中症を防いでいます。
- 🌻 教室の中を涼しくし、子どもたちがゆっくり過ごしやすい環境を整えています。
- 🌻 どうすれば熱中症にならないか一緒に考える時間を作っています。



熱中症のサイン

- ☒ 顔が赤い
- ☒ ぼーっとして元気がない
- ☒ 頭痛や吐き気がある
- ☒ めまいや立ち眩みがある



熱中症警戒アラート発表時は、不要不急の外出を控えましょう。