

# ねっちゅうしゅう 熱中症 ゼロのため



がっき じゆぎょう えんちよう  
1 学期の授業が、7月30日まで延長されました。

あつ つづ しんがた  
これからは暑い日が続きますので、新型コロナウイルス

かんせんしゅう ねっちゅうしゅう ちゅうい  
ルス感染症とともに、熱中症にも注意しなけれ

ばなりません。つぎのことに気をつけて、健康で

あんぜん まいにち  
安全な毎日をすごしましょう。

日置市教育委員会

## すいぶんほきゅう こまめに 水分補給！



- のどが まえ すいぶんほきゅう かわく前に 水分補給をしまし  
しょう。(水とうの中は、まい日入れかえる)



あつい日やあせをかいたときは、こまめに水をのみましょう。

## あつ 暑さをさけましょう！

- あつ むり きゅう 暑いときには、無理をしないで、こまめに休 けいをとりましょう。
- ふく そと ちやく にっこう ぼうし ずずしい服そうをこころがけ、外では 直 しゃ日光をさけ、帽子をかぶりましょう。
- げこう かえ かえりみち なに 下校のときは、さっさと帰るようにしましょう。もし、帰り道などで何かこまったこと  
ちいき ちか ひと そうだん ばん いえ あお みせ があったら、地域や近くの人に相談しましょう。(子ども110番の家や青パト、お店など)

## マスクについて

- きぶん じぶん 暑い日や気分がすぐれないときは、自分  
はんだん かんが の判断(考え)でマスクをはずしましょう。
- とうげこう ちか かん 登下校のときなど、近くの人との間かくが  
2メートルとれるときは、マスクをはずし  
だいじょうぶ ても大丈夫です。



## て けんおん 手あらい・検温！

- 石けんを手をよくあらいましょう。
- まいあさ けんおん ねつ 毎朝、検温しましょう。(熱があったり、  
ちょうし わる 調子が悪かったりするときは、  
むり 無理をしません。)



もし、家や学校で、あたま いた 頭が痛かったり、めまいやはき気などがあつたりしたら、すぐに、おうちの  
人や先生に せんせい ばなし 話をしましょう。