

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}かわく前に ^{すいぶんほきゅう}水分補給をしましょう。(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}暑いときには、^{むり}無理をしないで、^{きゅう}こまめに ^{きゅう}休けいをとりましょう。
- ^{ふく}すずしい服そうをこころがけ、^{そと}外では ^{ちやく}直 ^{にっこう}しゃ日光をさけ、^{ぼうし}帽子をかぶりましょう。
- ^{げこう}下校のときは、^{かえ}さっさと帰るようにしましょう。もし、^{かえりみち}帰り道などで何かこまったことがあったら、^{ちいき}地域や ^{ちか}近くの人に ^{ひと}相談 ^{そうだん}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}暑い日や気分がすぐれないときは、^{じぶん}自分の ^{はんだん}判断 (^{かんが}考え) でマスクをはずしましょう。
- ^{とうげこう}登下校のときなど、^{ちか}近くの人との ^{かん}間 ^{かん}かくが2メートルとれるときは、マスクをはずしても大丈夫です。



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}毎朝、^{けんおん}検温 ^{ねつ}しましょう。(^{ねつ}熱があったり、^{ちょうし}調子が ^{わる}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}頭 ^{いた}が痛かったり、めまいやはき気などがあったりしたら、すぐに、おうちの人や先生に ^{せんせい}話 ^{はなし}をしましょう。