

# ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！ (小学生)



しんがた えいきょう  
新型コロナウイルスの影響により、  
れいねん ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう  
例年より熱中症に注意が必要です。  
かわ  
のどが渴いていなくても、  
すいぶん ほきゅう  
こまめに水分を補給しましょう！

そと で すく あつ なか うんどう けいこう  
外に出かけることが少なくて、暑さの中で運動をしていない傾向にあります。

あつ な たいおん ちょうせつ たいおん さ  
暑さに慣れていないと、体温を調節できず、体温をうまく下げられません。

また、マスクの着用によって

① のどの渴きに気づきにくい

② 熱がこもりやすい

③ 飲水機会の減少



● 熱中症予防のための4つのコツ！

すいぶん えんぶんほきゅう  
水分・塩分補給



ひかげ りよう  
日陰を利用



ぼうし  
帽子



すず ふくそう  
涼しい服装



● 適度な運動をして汗をかきましょう

すず おくがい ひとご き  
涼しいときに屋外で人混みを避けて

ふんうんどう  
30分運動をしましょう！

たいいく む  
(体育に向けて)



ひと ひと きょり  
人と人との距離  
をあ  
を空けよう

狛江市教育委員会

参考文献

環境省 熱中症予防情報サイト

スポーツ庁 自宅で屋外で安全に運動・スポーツをするポイントは