







熱中症予防のために

授業中の水分補給について

- のどが渇く前に水分、塩分、経口補水液を補給する
- 室内でも知らずに汗をかいているためこまめに水分塩分、経口補水液を補給すること
- 授業中の水分補給は可とする
- 飲み物は、ふたのあるペットボトルや水筒を持参すること
- 飲み物は、自宅から多めに用意すること
- 友人との飲み物の回し飲みはしない
- 体育の授業では、水分補給等は多めにとること
- 体調が悪くなったら、無理をせず教員へ伝えること
- 感染予防のため、ウォータークーラー（冷水器）は使用不可とする
- クーラーで寒い場合は、各自ブランケットを用意すること

熱中症にならないために大切なこと

<p>バランスの良い食事</p> 	<p>睡眠時間を十分に</p> 	<p>こまめに水分補給をしましょう</p> 
<p>衣服の工夫をしましょう</p> 	<p>登下校時には、直射日光を避けましょう</p> 	<p>急な暑さに注意しよう</p> 

塩分や水分の補給の仕方

1ℓ  +  1~2g

水分補給例①

水と塩

 + 

水分補給例②

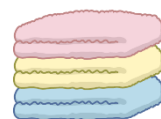
水と塩分を含むタブレット

自分でできる効果的な冷やし方

保冷剤 or 濡れたタオルで両脇、首、足の付け根を冷やすと効果的に冷やせます。

また、皮膚に水をかけてうちわや扇子などでおくことで体を冷やすこともできます。

※運動後はクールダウンをしましょう。



タオル



保冷剤

タオル or ハンカチは毎日持ってきてね!



うちわ