

◎水筒・タオル(ハンカチ)を持ってきてください。

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続く、運動会の練習も始まります。学校では熱中症予防のため、授業中でも水分補給をしながら学習等の活動を行っていきます。水筒については、目安として運動会まではスポーツドリンクを入れてきてよいことになっています。汗をたくさんかきますので、ハンカチとは別に、汗ふき用のタオルを持ってきたり、着替えを持ってきたりしてもよいでしょう。

運動会に向けて

①手・足のつめは切っていますか？

④力を十分に発揮するためには、睡眠と栄養も大切。

⑤汗をかいたら、タオルでふいたり着替えたりしよう。

⑥体調が悪いときは無理をしないのも勇気。

③運動靴はきつすぎずゆるすぎず。ちょうどよいですか？



おぼえておこう！ 応急手当！

すりきず	○砂や汚れがきず口にのこらないように、水でしっかりと洗い流す。 ※ここでしっかりと洗えていれば、消毒をしなくても大丈夫。	はなぢ	○鼻をつまむようにおさえる。 下をむき、血液がのどへまわらないようにする。 ※粘膜がきずついてしまうので、ティッシュを鼻につめない。
きりきず	○ガーゼやハンカチでおい、きず口をぎゅっと強く押さえる。 ※きず口を心臓より高くしておくと、出血が止まりやすくなる。	ねんざ・だぼく ・やけど	○水でしっかりと冷やす。 氷水でなくてもよいので、20分くらいじっくり冷やす。 ※衣服の上からやけどした場合は脱がさずにそのまま冷やす。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

…… (マスク着用時は) ……

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...