

しんがた かんせんしょう ねっちゅうしょうよぼう 新型コロナウイルス感染症をふまえた熱中症予防

すいぶんほきゅう

水分補給について

★喉が渴いていなくても水分補給をしましょう

(1日2リットルが目安)

★一気飲みをするのではなくこまめに少しずつ飲みましょう

★朝食を食べて水分と塩分をしっかりと補給してから登校しましょう



ぼうし

帽子について

★登下校時は直射日光から頭を守るために帽子をかぶりましょう



マスクについて

授業中…原則つける

登下校中…距離を保った上でマスクをはずす（1mくらい）

体育中…距離を保った上でマスクをはずす（1mくらい）

休み時間中…外遊び中はマスクをはずす

★はずしたマスクは、ビニール袋などにいれて保管しましょう

★予備のマスクを持ってくるようにしましょう



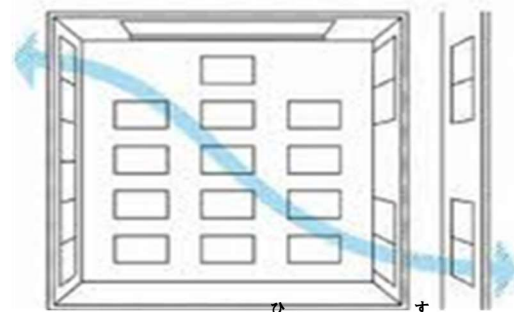
教室の換気・冷房の使用について

★冷房中も換気をしましょう

★換気は対角2方向の窓と扉を常に20cm程度開けておきましょう

★休み時間になったら窓を広く開けて換気をしましょう

★教室内の温度は26度くらいが適温です。高温になっていないか、冷やし過ぎていないかチェックしましょう



その他

★暑さに慣れることも、汗をかくことも大事です。徐々に暑さに慣れていきましょう。