

やまた小のみなさんへ

暑い季節をのりこえましょう

熱中症を予防するために、天候に合わせて次のような対策をしていくようにしましょう。

( ~10/31まで )



1. 日よけのかさをさして登下校してもよいです。  
かさは、おきがさでも日がさ(色やがらは自由)でもだいじょうぶです。  
黄色い帽子はかぶってきましょう。



2. 登下校の時にクールタオルなどを利用してよいです。  
首のうしろを冷やすことはとても効果的です。



3. 水筒の中身はスポーツドリンクにしてもよいです。  
これまでの水か茶類に加えて、スポーツドリンクもよいことにします。  
スポーツドリンクの場合、うすめて飲みましょう。(おしばやひまん防止)



4. 夏日にはなるべく予備のペットボトルを持ってくるようにしましょう。  
ペットボトルは名前を書いてホルダーカバーをし、そのまま飲みましょう。  
ホルダーカバーをしていない場合は、水筒に自分で入れて飲みましょう。  
持ってきたペットボトルは必ず持ち帰りましょう。  
ほどよく凍らせてくると、ひんやりしておいしく飲めますね。  
水筒を2本持ってきてもだいじょうぶです。



5. その他  
・あせふきタオルを毎日持ってくるようにしましょう。  
・休み時間や昼休みに外あそびをする時は、必ず帽子をかぶり、水分をたっぷり  
とってから出るようにしましょう。  
・帰りの支度の時に水筒の中身があるか確かめて、ないときは補充しましょう。