

あついひもげんきにあそぶために!

かんがえてみよう!

すずしいへやでやすむ!
みづをのむ!



3
ぼうしをかぶる!



ぐあいがわるいのに
やすまない!



2
まずくをはずして
あそべるよう
はなれてあそぶ!



よいすごしかたをしている
おともだちに○、
よくないすごしかたをしている
おともだちに×をつけよう。



【先生・保護者の方へ】
暑い日に外で遊ぶ時、気をつけるべきことは何でしょうか。子ども達と一緒に考え、○・×の理由を説明してあげてください。(答えは裏面)

あついひもげんきにあそぶために! (こたえ)

1

すずしいへやでやすむ!
みづをのむ!



2

まずくをはずしてあそべるよう
はなれてあそぶ!



3

ぼうしをかぶる!



4

ぐあいがわるいののに
やすまない!



ぐあいがわるいときは
ゆっくりやすもう!



【先生・保護者の方へ】指導のポイント

- ① 屋内外にかかわらず、こまめに水分を補給し、適宜休憩を入れましょう。
- ② 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずしましょう。
- ③ 屋外で運動等を行うときは、帽子をかぶりましょう。
- ④ 疲労等、体調の悪いときは暑い中で無理をしないようにしましょう。
- ⑤ 急に暑くなったときは、徐々に暑さに慣らしましょう。



マスク着用時に
気をつけて!



**注意! マスク着用により、
熱中症のリスクが高まります!**

屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているときはマスクをはずしましょう!

マスク着用時は、

- ① 激しい運動は避けましょう。
- ② 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!
- ③ 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。

参考: 平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」、環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」令和2年5月、「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!」令和2年6月