

あついひはねっちゅうしょうに

幼稚園・保育所等向け

きをつけよう!

かんがえてみよう!

すずしいへやでやすむ!
みづをのむ!

1



3

ぼうしをかぶる!



4

ぐあいがわるいのにな
やすまない!



まづくをはずして
はなれてあそぶ!

2



うすぎで
あそぶ!

5



よいあそびかたをしている
おともだちに○、
よくないあそびかたをしている
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)



あついひはねっちゅうしょうに

先生・保護者向け

※きをつけよう! (こたえ)

1

すずしいへやでやすむ!
みずをのむ!



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

まずくをはずしてはなれて
あそぶ!



屋外で人と十分な距離(2m)を確保できる場合は、マスクを外しましょう。

3

ぼうしをかぶる!



屋外で遊ぶときは、帽子をかぶりましょう。

4

ぐあいがわるいののに
やすまない!



疲労等、体調の悪いときは暑い中で無理をしないで休みましょう。

5

うすぎであそぶ!



服装は軽装とし、透湿性や通気性のよい素材にする。



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