

# 熱中症対策について

1 水筒・タオル・帽子を必ず持参する。

※ 水筒やタオル、帽子、体操服を忘れた人は運動不可

2 水分はスポーツドリンクOK

3 飲み物を入れて、凍らせたペットボトルを持参してよい。

※ 水滴がバッグ内で落ちます。保冷かばんに入れてよい。

4 首に巻く、冷たいタオルや冷却器を使ってよい。日傘を使用してもよい。

※ 登下校中にのみ使用OK。 扇風機機能は×

※ 教室や体育の授業、部活動では使わない。

5 日焼け止めを持参してよい。無色で無臭のものを使う。スプレーは×

※ 体育・部活動の前の着替える時にのみ使ってよい。

6 制汗シートを持参してよい。無臭のものを使う。スプレーは×

※ 使用したものは、各自で持ち帰る。

みなさんの身体や命を守るためです！

