

コロナ対策をしながら

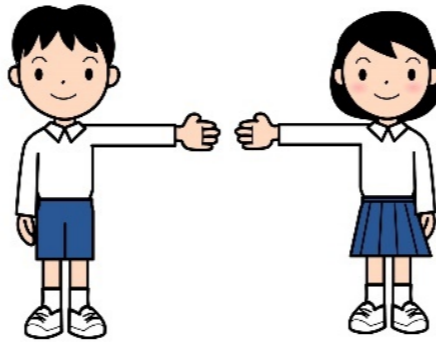
熱中症対策をしよう！

やまとしりつふくだしょうがっこう
大和市立福田小学校



外にいるとき マスクを
していて 苦しくなったら
どうしたらいいかな？

まわりに人がいなければ マスクをはずしても いいんだ



十分な距離をとろう
近くに人がいないかな？
(少なくとも 2 M 以上離れて)



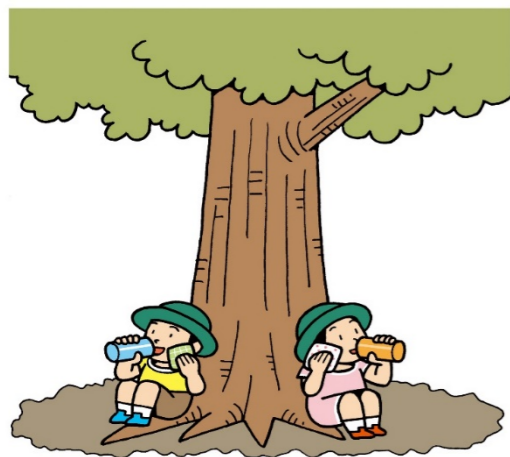
マスクをはずす
ヒモのところをもってね
おしゃべりはしないよ



マスクを口からはなす
マスクを口から離すだけでもいいよ
ヒモの近くをもってね

※ マスクをさわったときは はやめに 手を洗いましょう

日陰で休もう！



少しでも 体 が変だなって 感じたら
日陰や風通しの良い場所で涼もう

積極的に水分をとろう！



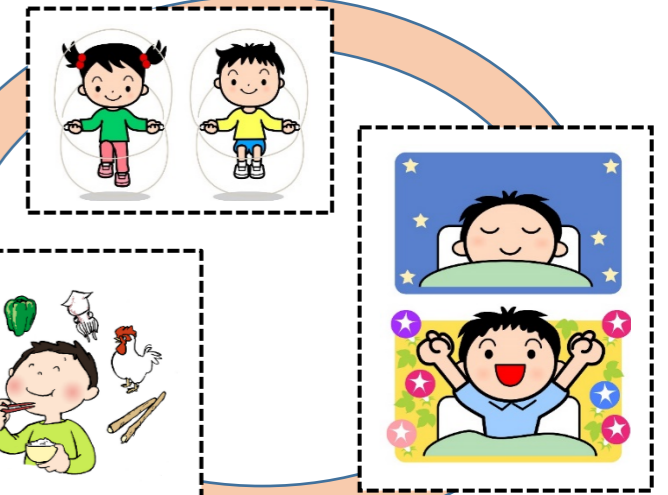
のどがかわく前に 水分をとろう
少しずつ こまめに飲もう

帽子をかぶろう！



外に出るときは 帽子をかぶろう

日頃から健康管理をしよう！



規則正しい生活をして
暑さに負けない 体づくりをしよう