

わたしは 【 学校 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

学校の登下校時、日傘を使ったり、首の周りをネックリングなどで冷やしてます。

また、水分もこまめにとれるよう、水筒を持ち歩いています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

首を冷やすと涼しく感じるのでオススメです。

また手のひらを冷やすと体が冷えやすくなるので、ネックリングなどの保冷剤を手のひらを冷やすのにも使いました。

【名前またはペンネーム】

りんまる

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

わたしは 【 学校 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

マイボトル

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

毎日マイボトルを持参しています。

【名前またはペンネーム】

けろ

当てはまるグループ
高校生

わたしは 【 学校 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

水筒を持参して、水分を多く摂っています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

水筒の中に氷を入れて、冷たい温度が長く続くようにしています。

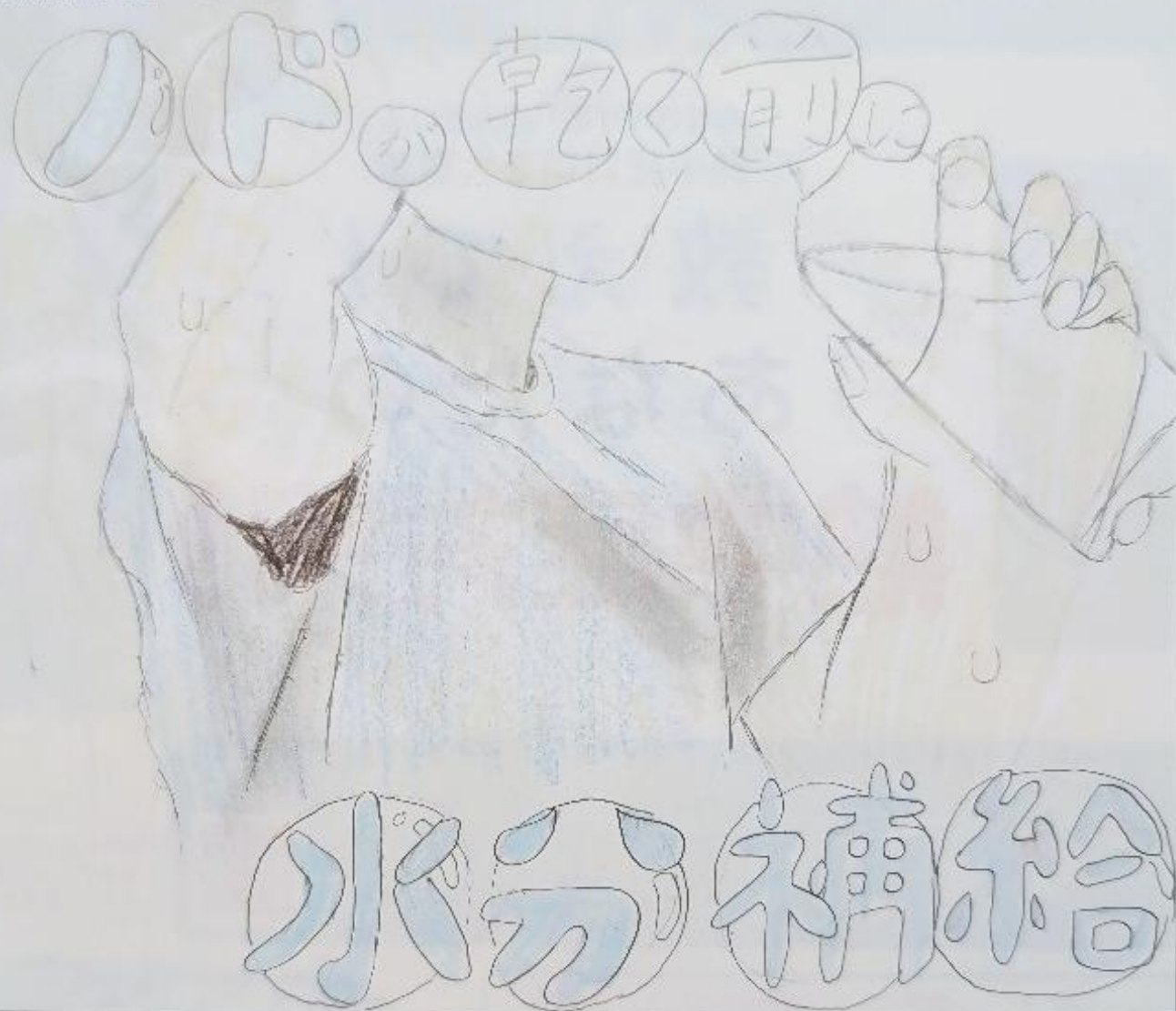
【名前またはペンネーム】

はるま

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

わたしは【家庭・学校・職場・その他（ ）】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント
分かりやすく、見て知れるようにした
ボクが乾いていなくても飲むということを伝えるために、
汗をかいているようにした

【名前またはペンネーム】

中吉

↓当てはまるところに○を付けてください

小学生 ・ 中学生
高校生 ・ 大人（18才～）

わたしは 【 学校 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

毎日水筒を持参している。塩タブレットをなめる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

冷たい飲み物を水筒にいれている。

【名前またはペンネーム】

こひ

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

わたしは 【 学校 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

登下校時にネックリング(保冷剤)をしている。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

涼しい！

【名前またはペンネーム】

さのまるこ

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

★撮影のポイント ①机などの平らなところで影やゆがみがないようにする ②赤い枠が写真におさまるようにする

わたしは【家庭・学校・職場・その他】(学ばいスポーツきょふ)でこのような熱中症対策をしています!

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など (写真やイラストもOK)



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

ねっちゃんにならないうちにぼくを
かふりこまめな水ふんはきゅうしているところ

【名前またはペンネーム】

すみれ

↓当てはまるところに○を付けてください

小学生 ・ 中学生
高校生 ・ 大人(18才~)

★撮影のポイント ①机などの平らなところで影やゆがみがないようにする ②赤い枠が写真におさまるようにする

わたしは【家庭・学校・職場・その他（ ）】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストもOK）

- こまめな水分ほきゅう
- ほっしの着用
- クールリングの着用



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

水分ほきゅうは、15口ぐらいを、おすすめ！！

【名前またはペンネーム】

まるぽよ

↓当てはまるところに○を付けてください

小学生 ・ 中学生
高校生 ・ 大人（18才～）