

わたしは 【 その他 野球のグラウンド 】

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）

何回も水分をとる。

首を冷やす。

塩分タブレットを食べる。

【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

こまめに飲んだり、冷やしたりする。

【名前またはペンネーム】

るるん

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(農作業)】
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)

夏場は日中の暑くなる前に作業を始めています。
作業場所には、スポーツドリンク、水等、また、
塩あめを持って行き、30分に1回は休憩を
取っています。



【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

夏場は、朝8時くらいから蒸し暑いこともあるので、
天気予報を見て作業の予定を立てます。

【名前またはペンネーム】

「草刈検定1級、らいかわの師匠」

↓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 【 その他 外出時 】

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）

外出する際はポータブルファンやネックアイスリングを使用して熱中症予防しています。

使用していない時と比べて体がクールダウンされ熱中症になっていません。

【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

暑いと感じたら無理をせず体を冷やす。

ただし、冷やし過ぎに注意して自分が感じる適温で過ごす。

【名前またはペンネーム】

カベさん

当てはまるグループ
大人