

# あついひもげんきにあそぶために!

かんがえてみよう!

1

ひかげでやすむよ



のみものをのもう!

3

ぼうしをかぶろう!



ねむたいな...



4

げんきにあそぶよ!



5

あたまがいたいな...



2

ぼうしはきらい!



よいすごしかたをしている  
おともだちに○、  
よくないすごしかたをしている  
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)

# あついひもげんきにあそぶために!(こたえ)

**1** のみものをのもう!  
ときどき、ひかげでやすもう!



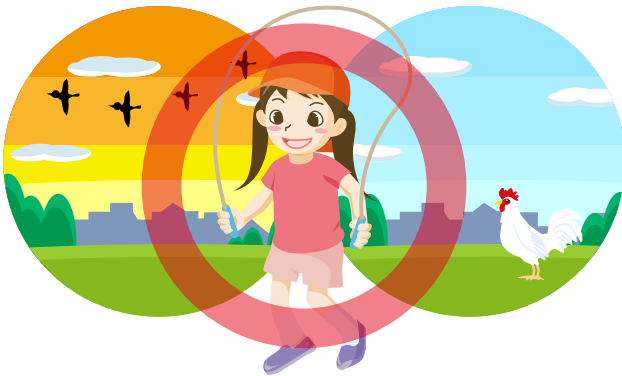
**2** そとでは、  
ぼうしをかぶろう!



**3** おひさまのあつさは、  
ぼうしてふせごう!



**4** とてもあついひは、  
あさやゆうがたにあそぼう!



**5** はやね、はやおきしよう!  
(ぐあいのわるいときは  
ゆっくりやすもう!)



【先生・保護者の方へ】 指導のポイント

- ① 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。
- ②③ 屋外で運動等を行う時は、帽子をかぶりましょう。
- ④ 日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。  
(※暑熱順化・・・暑い日が続くと体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。)

**ただし、猛暑の時間帯は避けるよう注意しましょう。**

- ⑤ 疲労など、体調の悪い時は暑い中で無理をしないようにしましょう。

(出典：独) 日本スポーツ振興センター「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」環境省「熱中症環境保健マニュアル」)

