

暑さとコロナに負けない夏休みの心得

熱中症対策
×
コロナ感染防止

新たな変異株に対しても、基本的な感染症対策が有効です

規則正しい生活で 免疫力を高める

- 早寝・早起き
- 十分な睡眠・休養
- 適度な運動
- しっかり食べる
(バランスが大切)



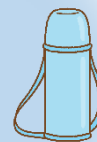
具合が悪い時は 外出しない

- 毎日の検温・健康観察
- いつもと違う体調のときは
自宅で安静、医療機関を受診
- 陽性が判明したら学校に連絡



熱中症への備え

- 涼しい服装、日傘、
帽子で暑さ対策
- こまめに水分補給
- エアコン使用時も、
常時窓を開けて換気
- 屋外ではマスクを外す



外出・運動するときは…



- 外出の時は、周囲の人との距離をとってマスクを外す
人が多く集まる場所や公共交通機関ではマスクを着用
- 運動時は、忘れずにマスクを外す
- 会食する際は、マスク無しの会話はしない！
ファストフードやカラオケなどでの感染事例が多い
- 県外に移動するときや、感染に不安を感じたときは
県の無料検査を活用する

●保護者の皆様へ●

日頃から、健康観察や体調不良時の登校自粛の徹底など、感染症対策にお取り組みいただきありがとうございます。
夏休みを元気に過ごし、新学期をスタートするために、引き続きご家庭でも各自でできる感染症対策をお願いいたします。
夏休みは人が集まる機会が多くなります。食事を伴う席がある場合には少人数・短時間・大声を避けるなど、ご協力をお願いします。



埼玉県マスコット
「コバトン」
「さいたまっち」

夏休みもコロナに負けず 元気にすごそう

熱中症対策
×
コロナ感染防止

元気な体をつくる

- ☺ 早寝、早起き
- ☺ 遊びや運動でからだを動かす
- ☺ 朝ごはんをしっかりと食べる



具合が悪い時は 外に出ない

- ☺ 毎日の熱をはかる
- ☺ いつもと違う体調のときは家で休んで、お医者さんへ
- ☺ 陽性になったら学校に連絡



暑い時の対策

- ☺ こまめに飲み物を飲む
- ☺ エアコンを使ったり、涼しいところで休む
- ☺ 常に窓を開けて換気
- ☺ 外ではマスクをとる



夏のマスクは・・・



- 出かける時は、家族などに確認してマスクをとる
- 外で遊ぶ時や運動するときは、忘れずにマスクをとる
- みんなで食べる時は、大きな声で話さない

マスクをしないでしゃべらない（しゃべるときにはマスクしましょう）

- 県外に移動するときや、感染に不安を感じたときは県の無料検査を活用する

●保護者の皆様へ●

日頃から、健康観察や体調不良時の登校自粛の徹底など、感染症対策にお取り組みいただきありがとうございます。

夏休みを元気に過ごし、新学期をスタートするために、引き続きご家庭でも各自でできる感染症対策をお願いいたします。

夏休みは人が集まる機会が多くなります。食事を伴う席がある場合には少人数・短時間・大声を避けるなど、ご協力をお願いします。



埼玉県マスコット
「コバトン」
「さいたまっち」