

# 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

## げんき からだ 元気な体をつくる

😊 はやね 早寝、はやお 早起き

😊 あそ 遊びや うんどう 運動でからだを動かす

😊 あさ 朝ごはんを た しっかり食べる



## ぐあい わる とき 具合が悪い時は 外に出ない

😊 まいにち 毎日の ねつ 熱をはかる

😊 いづも いつもと違う たいちよう 体調のときは

😊 いえ 家で休んで、いしや お医者さんへ

😊 ようせい 陽性になったら がっこう 学校に れんらく 連絡



## あつ とき たいさく 暑い時の対策

😊 のみもの こまめに飲み物を飲む

😊 エアコンを使ったり、つが 涼しいところで やす 休む

😊 つね 常に窓を開けて あ 換気

😊 そと 外ではマスクをとる



## なつ 夏のマスクは・・・



○ で 出かける時は、かぞく 家族などに かくにん 確認してマスクをとる

○ そと 外で遊ぶ時や うんどう 運動するときは、わす 忘れずにマスクをとる

○ た みんなで食べる時は、おお 大きな声で はな 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)

○ けんがい 県外に移動するときや、いどう 感染に不安を感じたときは かん 県の むりよう 無料検査を かつよう 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」

- 1 帰省や旅行等、県境をまたぐ移動は、「三つの密」の回避を含め、基本的な感染症対策（「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」等）を徹底するとともに、移動先での感染リスクの高い行動を控えてください。
- 2 体調がすぐれない場合は、外出（飲食店の利用やイベントへの参加等）を控えてください。
- 3 外出する場合には、極力家族や普段行動をともにしている仲間と少人数で、混雑している場所や時間を避けて行動してください。  
※特に、買い物の際は、必要最小限の人数でお願いします。