

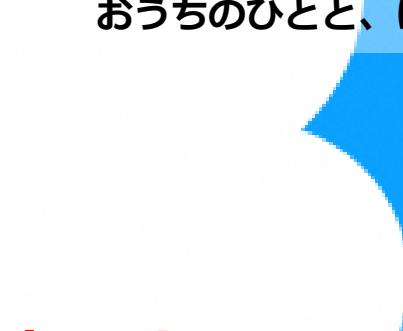
こうな  
コロナにまけず、さいたまけんマスコット  
「コバトン」

なつ やす  
夏休みも元氣にすごそう！



もうすぐ、たのしみにしているなつやすみが  
やってくるよ！

コロナにまけず、げんきに、たのしく、  
すごすためには、どんなことができるかな？  
おうちのひとと、はなしあってみよう！



ねっちゅうしょように  
ちゅうい！！

- あついときや、うんどうするときは、マスクをはずしましょう。
- のどがかわくまえに、お水やスポーツドリンクをのみましょう。
- からだのぐあいがわるいときは、おうちのひとや、がっこうのせんせいにしらせましょう。

はやね  
はやあき  
あさごはん

手あらい  
マスク

ぐあいの  
わるいときは  
やすみます

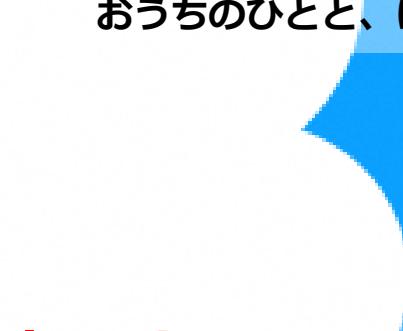
さいたまけんマスコット  
「コバトン」

# コロナにまけず、 なつ やす 夏休みも元気すごそう！ げん き



もうすぐ、たのしみにしているなつやすみが  
やってくるよ！

コロナにまけず、げんきに、たのしく、  
すごすためには、どんなことができるかな？  
おうちのひとと、はなしあってみよう！



ねっちゅうしょうに  
ちゅうい！！

- あついときや、うんどうするときは、マスクをはずしましょう。
- のどがかわくまえに、お水やスポーツドリンクをのみましょう。
- からだのぐあいがわるいときは、おうちのひとや、がっこうのせんせいにしらせましょう。

はやね  
はやあき  
あさごはん

手あらい  
マスク

ぐあいの  
わるいときは  
やすみます

# 夏休みを迎えるにあたり

規則正しい生活  
習慣を確立し、  
抵抗力を高める

健康観察／  
体調が悪い時は  
外出しない

不要不急の  
外出を避ける

自分自身を守ること…  
それは、身近な人を守ること

感染が起こりやすく、注意が必要な場面と対策

- 大人数や長時間におよぶ会食 →友達との会食やカラオケ等は、ガマン…!!
- マスクなしでの会話 →会話をする時はマスク着用・食事中のおしゃべり厳禁
- 狹い空間での活動 →エアコンを付けている時も部屋の換気をする・大勢で集まらない
- 活動と活動の間 →休み時間や部活動の着替えの時間も気を抜かない

## 熱中症予防×コロナ感染防止!

暑さを避け、水分をとる、運動時や気温が高い時はマスクを外す



# 今年の夏も、ご家庭における健康管理をお願いします

## 規則正しい 生活習慣の確立

十分な睡眠、適度な運動、  
バランスの取れた食事を心がけ  
抵抗力を高めるようお願い  
します

## 夏休み中の移動、 往来、帰省について

- ・ 県境をまたぐ移動を自粛  
(特に、緊急事態措置区域等)
- ・ 日中も含めた不要不急の外出、  
移動を自粛 (観光地やイベント  
など混雑した場所は避ける)
- ・ 外出の際は、直行直帰
- ・ 予定している帰省を再検討  
(高齢者への感染防止にも配慮)

## 熱中症にも 注意!!

- ・ マスクの着脱  
(運動する時、気温が高い日  
などは、マスクを外す)
- ・ こまめな水分補給
- ・ エアコンの活用

## 検温・ 健康観察の徹底

- ・ 本人やご家族に発熱等の風邪症  
状がみられる際は、登校せず自  
宅での休養をお願いします (こ  
の場合は欠席ではなく「出席停  
止」の扱いとなります)
- ・ 夏休み中も体調不良時は外出を  
控え、自宅で安静に過ごすよう  
お願いします

## 会食する場合 は以下に注意

- ・ 子供たちだけでの会食は避ける
- ・ マスクを外すのは食事のみ  
(会話をする時はマスクを着用)
- ・ できるだけ家族のみか4人まで
- ・ 静美食(せいびしょく)の実践を

