

# 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

- 子供たちだけの会食は避ける
- マスクを外すのは食事の時のみ  
(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

