

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)



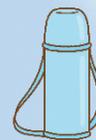
具合が悪い時は 外出しない

- 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・運動するときには...



- 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」
「さいたまっちゃん」

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 ちが 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
- ☺ つか エアコンを使ったり、すず 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 いどう 移動するときや、かんせん 感染に ふあん 不安を感じたときは けん 県の むりよう 無料検査を けんさ 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」
「さいたまっちゃん」