

# 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)



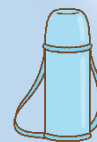
## 具合が悪い時は 外出しない

- 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 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」