

# 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  
しっかり た 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

😊 ちが いつもと たいちよう 違う体調のときは

😊 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、  
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」