

児童・保護者の皆さんへ



なつ やす

ま

げんき

# 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 はやお 早寝、早起き

☺ あそ うんどう 遊びや運動でからだを動かす

☺ あさ ごはんを 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 ねつ 毎日の熱をはかる

☺ いつもと違う体調のときは

☺ いえ やす 家で休んで、お医者さんへ

☺ ようせい になったら学校に連絡



## あつ とき たいさく 暑い時の対策

☺ こまめに飲み物を飲む

☺ エアコンを使ったり、涼しいところで休む

☺ つね まど あ 常に窓を開けて換気

☺ そと 外ではマスクをとる



## なつ 夏のマスクは...



○ で とき かぞく かくにん 出かける時は、家族などに確認してマスクをとる

○ そと あそ うんどう わす 外で遊ぶ時や運動するときは、忘れずにマスクをとる

○ みんなで食べる時は、大きな声で話さない

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 いどう かんせん ふあん かん けん むりょう けんさ かつよう 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」