

# 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

## 元気な体をつくる

- ☺ 早寝、早起き
- ☺ 遊びや運動でからだを動かす
- ☺ 朝ごはんをしっかりと食べる



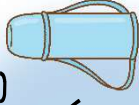
## 具合が悪いときは 外に出ない

- ☺ 毎日の熱をはかる
- ☺ いつもと違う体調のときは家で休んで、お医者さんへ
- ☺ 陽性になったら学校に連絡



## 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
- ☺ 常に窓を開けて換気
- ☺ 外ではマスクをとる



## 夏のマスクは...



- ☺ 出かける時は、家族などに確認してマスクをとる
- ☺ 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るときにはマスクしましょう
- ☺ 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」