生徒・保護者の皆さんへ

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



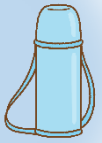
○早寝・早起き
○十分な睡眠・休養
○適度な運動
○しっかり食べる
（バランスが大切）

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」

埼玉県教育委員会（令和４年７月）

児童・保護者の皆さんへ

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食べる



具合が悪い時は外に出ない

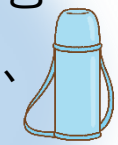


- ☺ 毎日の熱をはかる
- ☺ いつもと違う体調のときは家で休んで、お医者さんへ
- ☺ 陽性になったら学校に連絡

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らない（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」

埼玉県教育委員会（令和４年７月）