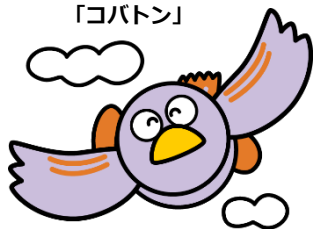


こ ろ な
コロナにまけず、



さいたまけんマスコット
「コバトン」



な つ や す げ ん き
夏休みも元気にすごそう！

もうすぐ、たのしみにしているなつやすみが
やってくるよ！
コロナにまけず、げんきに、たのしく、
すごすためには、どんなことができるかな？
おうちのひとと、はなしあってみよう！

**はやね
はやおき
あさごはん**

**手あらい
マスク**

**ぐあいの
わるいときは
やすみます**

**ねっちゅうしょうに
ちゅうい！！**

- あついときや、うんどうするときは、マスクをはずしましょう。
- のどがかわくまえに、お水やスポーツドリンクをのみましょう。
- からだのぐあいがわるいときは、おうちのひとや、がっこうのせんせいにしらせましょう。

こ　ろ　な
コロナにまけず、



さいたまけんマスコット
「コバトン」



な　つ　やす　げん　き
夏休みも元気にすごそう！

もうすぐ、たのしみにしているなつやすみが
やってくるよ！
コロナにまけず、げんきに、たのしく、
すごすためには、どんなことができるかな？
おうちのひとと、はなしあってみよう！

はやね
はやおき
あさごはん

手あらい
マスク

ぐあいの
わるいときは
やすみます

ねっちゅうしょうに
ちゅうい！！

- あついときや、うんどうするときは、マスクをはずしましょう。
- のどがかわくまえに、お水やスポーツドリンクをのみましょう。
- からだのぐあいがわるいときは、おうちのひとや、がっこうのせんせいにしらせましょう。

夏休みを迎えるにあたり

新型コロナウイルス変異株は、従来のウイルスより感染しやすい可能性があります。

しかし、変異株であっても、3密（密集・密接・密閉）や特にリスクの高い場面の回避、マスクの適切な着用、手洗いなどの対策を行うことが、感染防止に有効とされています。

規則正しい生活
習慣を確立し、
抵抗力を高める

健康観察/
体調が悪い時は
外出しない

不要不急の
外出を避ける



自分自身を守ること…

それは、身近な人を守ること

感染が起こりやすく、注意が必要な場面と対策

- 大人数や長時間におよぶ会食 → 友達との会食やカラオケ等は、ガマン…!!
- マスクなしでの会話 → 会話をする時はマスク着用・食事中的おしゃべり厳禁
- 狭い空間での活動 → エアコンを付けている時も部屋の換気をする・大勢で集まらない
- 活動と活動の間 → 休み時間や部活動の着替えの時間も気を抜かない

熱中症予防×コロナ感染防止!

暑さを避け、水分をとる、運動時や気温が高い時はマスクを外す

今年の夏も、ご家庭における健康管理をお願いします

規則正しい 生活習慣の確立

十分な睡眠、適度な運動、
バランスの取れた食事を心がけ
抵抗力を高めるようお願い
します

夏休み中の移動、 往来、帰省について

- 県境をまたぐ移動を自粛
(特に、緊急事態措置区域等)
- 日中も含めた不要不急の外出、
移動を自粛 (観光地やイベント
など混雑した場所は避ける)
- 外出の際は、直行直帰
- 予定している帰省を再検討
(高齢者への感染防止にも配慮)

熱中症にも 注意!!

- マスクの着脱
(運動する時、気温が高い日
などは、マスクを外す)
- こまめな水分補給
- エアコンの活用

検温・ 健康観察の徹底

- 本人やご家族に発熱等の風邪症
状がみられる際は、登校せず自
宅での休養をお願いします(こ
の場合は欠席ではなく「出席停
止」の扱いとなります)
- 夏休み中も体調不良時は外出を
控え、自宅で安静に過ごすよう
お願いします

会食する場合 は以下に注意

- 子供たちだけの会食は避ける
- マスクを外すのは食事の時のみ
(会話をする時はマスクを着用)
- できるだけ家族のみか4人まで
- 静美食(せいびしょく)の実践を

