

# コロナにまけず、



さいたまけんマスコット  
「コバトン」



# 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。

# コロナにまけず、

# 夏休みも元気にすごそう！



さいたまけんマスコット「コバトン」



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・食事中のおしゃべり厳禁
- 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

