

# 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・運動するときには...



- 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」