



お家の人と読みましょう

令和3年7月20日

三沢小学校

保健室 No.8

いよいよ夏休みが始まります！わくわくしている人も多いと思いますが、規則正しい生活に気をつけて、**感染症の予防も**忘れずに、元気に過ごしてくださいね。

今年度も「夏休み 生活カレンダー」を配布します。よく見えるところに貼って、おうちの人と記入をしてください。今年、生活カレンダーの中に、朝の健康観察カードの欄（検温の欄）を入れました。

（なので、8月の検温カードの配布はありません）生活カレンダーをなくさないようにしてください。

家族で協力して、この夏を元気に乗り越えましょう！



### こんな人は 危険の 熱中症の大敵



## 暑さに負けない体を作ろう



## 感染症対策を徹底しましょう



感染力の強い変異株の拡大により、「3密」ではない状況でもクラスターが発生しています。今後、さらに感染が拡大する恐れがありますので、基本的な生活習慣に加えて、下記の行動に注意して過ごしましょう。

- ☆ 外出前における検温などの**健康観察を徹底**すること。  
なお、発熱等の風邪症状がみられる場合は、外出しないこと。
- ☆ 公共交通機関を利用する時は、**マスクを着用し、会話を控**えること。
- ☆ **大人数での会食**は控えること。
- ☆ 呼吸が激しくなる 運動を行う際や、**気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、十分な感染症対策を講じた上でマスクを外す**こと。
- ※ その他 **別紙** 埼玉県教育委員会より「夏休みの過ごし方」についてポスターが届いています。夏休み中、家庭に掲示し、感染症対策を徹底してください。

