保護者の皆様へ　　間もなく夏休みが始まります。

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

- 子供たちだけでの会食は避ける
- 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



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3年7月