

# コロナの冬を元気に乗り越えるための5つの徹底

## (2)毎朝、健康観察 を行います

- 体調が悪い時は、学校には登校しません（友達との遊びも控えます）
- ★保護者の皆様へ：新型コロナが流行している時は、ご家族の体調が悪い時にも、登校を控えていただくようお願いします

## (4)石けんと流水を使って こまめに手を洗います

- 手についたウイルスを、石けんと流水で洗い流します
- 外から帰った時、食事の前後、トイレや掃除の後、みんなで使う物を触った後に、手を洗います

埼玉県マスコット  
「コバトン」



### 保護者の皆様へ

毎日、感染防止対策にお取り組みいただきありがとうございます。低温乾燥の冬の時期は、感染症が流行しやすい季節です。引き続きご家庭でも、各自でできる感染防止対策をお願いします。また、年末年始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健康観察を行うとともに、食事中は会話を控えるなど、ご協力をお願いします。

## (1)規則正しい 生活をします

- 早寝・早起き・朝ごはん
- 適度な運動・休養
- コロナに負けない体づくりをしよう

## (3)マスクを つけます

- 飛沫（つば）の中に含まれているウイルスが、飛び散らないようにします
- 運動をする時にはマスクを外しますが、着替える時、おしゃべりする時はマスクをつけます



埼玉県マスコット  
「さいたまっち」

## (5)空気の 入れ替えをします

- 新鮮な空気を部屋に入れ、ウイルスを外に追い出します（部屋の窓を2か所開けると効率良く換気できます）
- 冷たい風が、直接当たらないよう気をつけましょう
- 湿度も適度に保ちましょう