

# 御家庭における健康管理をお願いします



埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」

## 検温・健康観察の徹底

- 発熱等の風邪症状がみられる際は、無理して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）
- 地域の流行状況によっては、御家族等の体調不良の際も、お子様の登校を控えていただくことをお願いする場合があります。
- 休日で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。

## こまめな手洗い

- 感染症予防の基本は手洗いです。ポイントは…
  - ①外から帰った時
  - ②咳やくしゃみ・鼻をかんだ時
  - ③食事の前後
  - ④トイレの前後 など

## 規則正しい生活習慣の確立

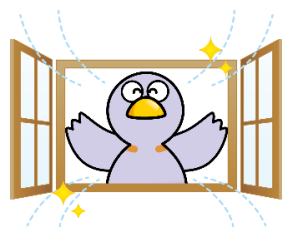
- 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけ、抵抗力を高めるようお願いします。

## 咳エチケット・マスクの着用

- 飛沫の拡散を防ぐため、「咳エチケット・マスクの着用」をお願いします。
- 毎日、清潔なマスクを着用させてください。



★学校では、暑い時、運動する時など、マスクをすることで体調が悪くなってしまうような場合はマスクを外すよう指導します。御家庭でも、マスクをしていて息苦しくなった時などは、お子様に教員へ申し出るよう御指導ください。



## 部屋の換気も忘れずに！！

埼玉県教育委員会 令和3年4月21日

新型コロナウイルス再拡大防止のために

## ●ゴールデンウィークの移動・往来、帰省について

- 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）
- 県境をまたぐ移動を自粛（特に感染が拡大している地域等）
- 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）
- 接触確認アプリ等を活用

## ●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

静美食（せいびしょく）とは、静かに食材の味を楽しみ、礼儀よくおいしく食べる