児童・保護者の皆様へ

彩の国 埼玉県

コロナの冬を元気に乗り越えるための5つの徹底

(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

(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

(3)マスクをつけます

埼玉県マスコット「さいたまっち」

○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

(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」

(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

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。

埼玉県教育委員会
（令和2年11月）