

てっぺい
コロナの冬を元気に乗り越えるための5つの徹底

まいあさ けんこうかんさつ
(2)毎朝、健康観察

おこな
を行います

たいちよう わる とき がっこう とうこう
○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：新型コロナウイルスが流行している時
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

せっ りゅうすい
(4)石けんと流水を

つか て あら
使ってこまめに手を洗います

て
○手についたウイルスを、石けんと流水で
洗い流します

そと かえ とし しょくじ ぜんご
○外から帰った時、食事の前後、トイレ

そうじ あと つか もの さわ あと
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。

きそくただ
(1)規則正しい
生活をします

はやね はやお あさ
○早寝・早起き・朝ごはん

てきど うんどう きゅうよう
○適度な運動・休養

ま からだ
○コロナに負けない体づくりをしよう

埼玉県マスコット
「さいたまっち」



(3)マスクを
つけます

ひまつ なか ふく
○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

うんどう とし はず
○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

くうき
(5)空気の
入れ替えをします

しんせん くうき へ や い そと
○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
こうりつよ かんき
効率良く換気できます）

つめ かぜ ちよくせつ あ
○冷たい風が、直接当たらないよう
気をつけましょう

しつど てきど たも
○湿度も適度に保ちましょう