

# 夏休みを迎えるにあたり

新型コロナウイルス変異株は、従来のウイルスより感染しやすい可能性があります。

しかし、変異株であっても、3密（密集・密接・密閉）や特にリスクの高い場面の回避、マスクの適切な着用、手洗いなどの対策を行うことが、感染防止に有効とされています。

規則正しい生活  
習慣を確立し、  
抵抗力を高める

健康観察/  
体調が悪い時は  
外出しない

不要不急の  
外出を避ける



## 自分自身を守ること…

## それは、身近な人を守ること

### 感染が起こりやすく、注意が必要な場面と対策

- 大人数や長時間におよぶ会食 → 友達との会食やカラオケ等は、ガマン…!!
- マスクなしでの会話 → 会話をする時はマスク着用・食事中的おしゃべり厳禁
- 狭い空間での活動 → エアコンを付けている時も部屋の換気をする・大勢で集まらない
- 活動と活動の間 → 休み時間や部活動の着替えの時間も気を抜かない

## 熱中症予防×コロナ感染防止!

暑さを避け、水分をとる、運動時や気温が高い時はマスクを外す