

# コロナにも暑さにも負けず、元気にすごそう

## 元気な体をつくる

- ☺ 早寝、早起き
- ☺ 遊びや運動でからだを動かす
- ☺ 朝ごはんをしっかり食べる

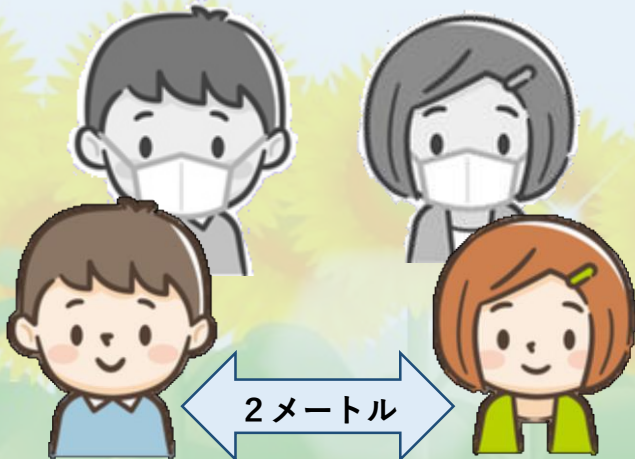
## 具合が悪いときは 外に出ない

- ☺ 毎日の熱をはかる
- ☺ いつもと違う体調のときは  
家で休んで、お医者さんへ
- ☺ 陽性になったら学校に連絡

## 暑いときの対策

- ☺ こまめに飲み物を飲む
- ☺ エアコンを使うなどして、  
涼しいところで休む
- ☺ 常に窓を開けて換気
- ☺ 外ではマスクをとる

## 外出・運動するときには…



- 外出の時は、周囲の人との距離をとってマスクを外す  
人が多く集まる場所や公共交通機関ではマスクを着用
- 運動時は、忘れずにマスクを外す
- 会食する際は、マスク無しの会話はしない！  
ファストフードやカラオケなどでの感染事例が多い
- 県外に移動するときや、感染に不安を感じたときは  
県の無料検査を活用する