つ ま げんき

## コロナにも暑さにも負けず、元気にすごそう

## げん き からだ 元気な体をつくる

はやね はやお

- **③**早寝、早起き あそ うんどう
- (3)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

まいにち ねつ

- **③**毎日の熱をはかる
- **③**いつもと違う体調のときは いえ やす いしゃ 家で休んで、お医者さんへ ようせい がっこう れんらっ
- **③**陽性になったら学校に連絡

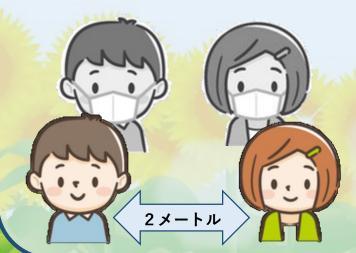
暑いときの対策

の **も**の の

- **③**こまめに飲み物を飲む
- ③エアコンを使うなどして、 すず 涼しいところで休む
- ③常に窓を開けて換気
- 分がはマスクをとる

がいしゅつ うんどう

外出・運動するときは…



がいしゅつ とき しゅうい ひと きょり

○外出の時は、周囲の人との距離をとってマスクを外す
ひと おお あつ ばしょ こうきょうこうつうきかん ちゃくよう

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