

がいしゅつじ かんせんよぼう 外出時の感染予防


なつやす ちゅう うち ひと で こと おお おも たの て としき
夏休み中にお家の人とお出かけする事が多いと思います。楽しいお出かけの時にコロナ
かんせんしょう ねっちゅうしょう
ウイルス感染症や熱中症にならないように気を付けましょう。

①



あさ お たいおん ほか なつやす
朝起きたら体温を測ります。「夏休み
けんこうかんさつ まいにち たいおん からだ ぐあい
の健康観察」に毎日の体温や身体の具合
を記録しましょう。お熱がある時、咳や
はなみず 出るときは お出かけしないで お家
でゆっくり休もうね。

②



お出かけする時はマスクをしまし
う。でも、暑い時には外しても大丈夫で
す。ほかの人と離れている所で外しま
しょう。

③




ほか ひと どのくらい 離れたらよいか
確認しましょう。手を伸ばしたぐらい離
れているといいですね。

④




ひと おおぜい
人が大勢いるところにはできるだけ
行かないようにしましょう。

⑤



お出かけから帰ってきたら手洗いを
しましょう。石けんで良く洗いまし
う。手洗いの順番も思い出してね。
うがいも忘れずに。



たの 楽しいお出かけができなくなったら
ざんねん 残念ですね。「早寝、早起き、朝ご飯」が
とても大事です。水分もこまめに取るよ
うにしましょう。今回は、夏休み中のお
出かけをする時に気を付けることにつ
いてお話ししました。元気で楽しい夏休
みを過ごしてくださいね。