

iPad配信アイコン

夏休みの
過ごし方

チェックリスト

夏休みの すごし方

チェックリスト

【小学生】

【中学生】

東京都教育委員会 新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト【小学生用】 令和4年7月14日発行

コロナや熱中症に気をつけて… 夏休みも元気に すごそう！


マスクについて
夏は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。人との間隔を十分に確保した上で、マスクを外しましょう。

- マスクをする必要がない場面（例）
 - ランニングなど、人と離れて運動するとき
 - 屋外で、周りに人がいないとき
 - 屋内で、人と会話せず、読書などをするとき
- マスクをする場面（例）
 - 試合の応援など、人が集まって声を出す場面
 - 更衣室などを利用するとき
 - 食事の後、おしゃべりするとき

保護者の皆様へ

- ご家族も含めて、体調がすぐれない人がいるときは外出を控えてください。
- 夏休み明けに、お子様やご家族の体調がすぐれない場合は登校を控えてください。
- 夏休みを利用して、ワクチン接種を受けることを、ご家庭で検討してください。東京都の大規模接種会場でも、接種を受けることができます。予約なしで接種が可能な会場もあります。

東京都大規模接種会場ポータルサイト



おうちでは…

- 毎日、体温をはかり、のどの痛みやせきなどがないか、確かめていますか？
- 外から帰ったとき、食事の前などに、手洗いをしていますか？
- エアコンや換気で温度を調節し、こまめに水分補給をしていますか？

外出するときは…

- 体調がすぐれないときは、外出をやめていますか？
- 電車・バスなどの交通機関や、混雑した場所ではマスクをしていますか？
- 外で運動するときは、マスクを外していますか？

友達と遊ぶときは…

- 近くで話をするときはマスクをしていますか？
- ジュースやおかしを、友達と回し飲み・回し食べしていませんか？

東京都教育委員会 新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト【中学生・高校生用】 令和4年7月14日発行

コロナや熱中症に気をつけて… 夏休みも健康に 過ごしましょう


マスクについて
夏は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。人との間隔を十分に確保した上で、マスクを外しましょう。

- マスクをする必要がない場面（例）
 - ランニングなど、人と離れて運動するとき
 - 屋外で、周りに人がいないとき
 - 屋内で、人と会話せず、読書などをするとき
- マスクをする場面（例）
 - 試合の応援など、人が集まって声を出す場面
 - 更衣室などを利用するとき
 - 食事の後、おしゃべりするとき

保護者の皆様へ

- ご家族も含めて、体調がすぐれない人がいるときは外出を控えてください。
- 夏休み明けに、お子様やご家族の体調がすぐれない場合は登校を控えてください。部活動等による登校についても、同様です。
- 夏休みを利用して、ワクチン接種を受けることを、ご家庭で検討してください。東京都の大規模接種会場でも、接種を受けることができます。予約なしで接種が可能な会場もあります。

東京都大規模接種会場ポータルサイト



家庭では…

- 毎日、体温をはかり、のどの痛みやせきなどがないか、確認していますか？
- 外から帰ったとき、食事の前などに、手洗いをしていますか？
- エアコンや換気で温度を調節し、こまめに水分補給をしていますか？

外出するときは…

- 体調がすぐれないときは、外出をやめていますか？
- 電車・バスなどの交通機関や、混雑した場所ではマスクをしていますか？
- 外で運動するときは、マスクを外していますか？

友達と会うときは…

- 近くで会話するときはマスクをしていますか？
- ジュースやおかしを、友達と回し飲み・回し食べしていませんか？