

夏休み  
安全に  
過ごす  
ために

コロナ対策推進中

うるま市教育委員会・うるま市PTA連合会

抵抗力を  
高めよう



## 規則正しい生活習慣を

十分な睡眠、適度な運動  
バランスの取れた食事を。



## 検温・健康観察の徹底

お家で  
お店気分



## 会食時の注意

子供だけの会食は避け、  
できるだけ家族のみで4人まで。  
ビーチパーティーもがまん。

熱中症に  
注意!



## マスクの着脱

運動時、猛暑日はマスクを外す。  
こまめな水分補給、エアコンの活用

## 夏休み中の移動、往来、帰省および旧盆中の注意

- ・ 県境をまたぐ移動や離島への移動自粛(緊急事態措置区域等)
- ・ 日中も含めた不要不急の外出、移動の自粛(混雑した場所は避ける)
- ・ 外出の際は、直行直帰を心がける
- ・ 昨年は旧盆明けに感染者が急増しています。  
親族間の感染防止に注意しましょう。

キョリをとる程  
想いは近づく!

