

いよいよ夏休みが始まります。沖縄県は、8/22(日)まで緊急事態宣言が発令されています。

下記は沖縄県対処方針(一部抜粋)です。夏休み期間中も、毎日の検温並び健康観察し、健康観察シートへ記入してください。また今、自分ができる感染拡大防止対策(マスク着用、手指消毒、換気等)を忘れずに行ってください。

## 1 外出自粛要請<外出及び接触機会を徹底的に削減しましょう>

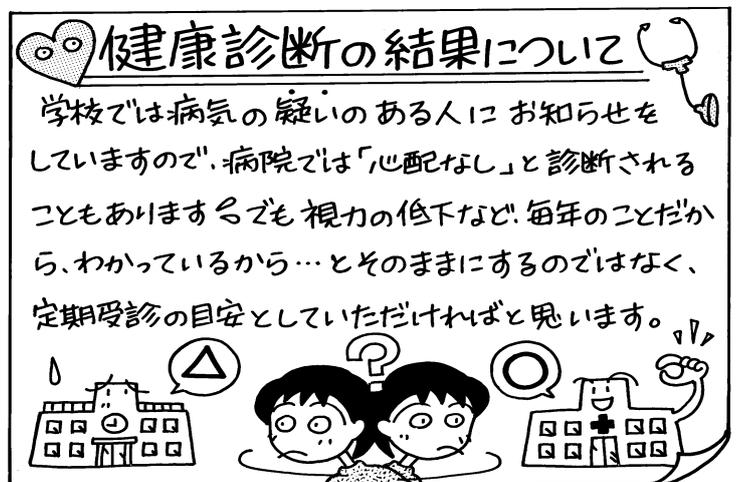
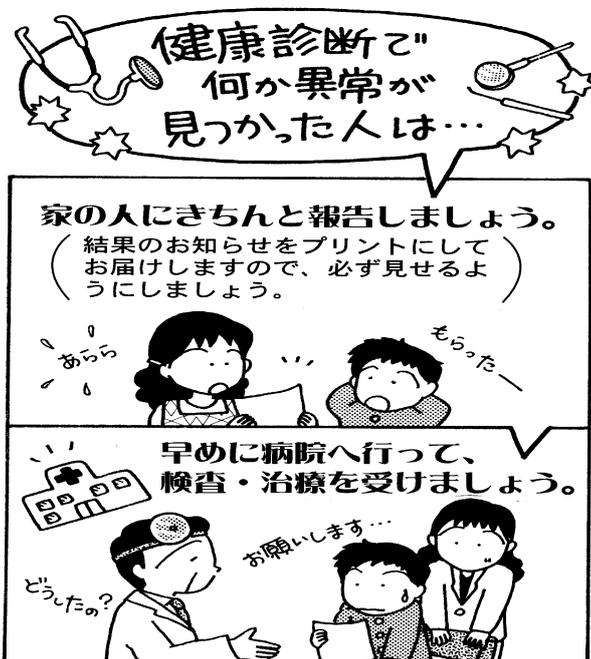
- ・ 日中も含めた不要不急※の外出や移動を自粛すること  
※ 具体的には、医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場 への出勤、屋外での運動や散歩など、生活や健康の維持のために必要なものを除き、外出を控えてください。
- ・ 必要な外出や移動であっても、混雑している場所や時間を避けて行動すること
- ・ 都道府県間の移動・往来は自粛すること ・ 離島との往来は、自粛すること  
※ 医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤並びにワクチン接種等これに準じるものを除き、離島との往来を控えてください。
- ・ 模合、ビーチパーティー等飲食につながるイベント等は自粛すること

## 2 飲食での要請

- ・ 会食は、同居家族等と、少人数かつ短時間で実施、感染対策が徹底されていない飲食店の利用を厳に避けること

## 3 沖縄県医療非常事態宣言

- 不要不急な救急受診は控えること 体調不良時は、日中のクリニック等かかりつけ医を受診、発熱時は県コールセンターを利用 <沖縄県新型コロナウイルス感染症相談コールセンター:098-866-2129>
- 毎日検温等の健康観察をし、少しでも症状がある場合、通勤、通学、外出等を止めること



「健康診断結果のお知らせ」、「歯科検診結果のお知らせ」で、病院受診が必要な場合は、ぜひ夏休みを利用して、治療などを行ってくださいね!!

☆ **どきどき!!** ☆ **こんな生活行動** ☆ **夏休み** ☆ **危険カード** ☆

クーラー冷房のかけすぎ  
長時間使用せず

外気温との差は5℃以内に

☆ 夜ふかし

睡眠時間をしっかり確保しよう

これはもう... **危険カード**

援助交際  
タバコ  
家出  
アルコール  
薬物

深夜の外出

夏休みの解放感に流されないで!  
暗い夜道は危険がいっぱい!

食事抜き

暑くて食欲が出なくても  
3度の食事はしっかりとろう

お菓子の食べすぎにも注意!

清涼飲料水の飲みすぎ

オキシト... 糖分のとりすぎが心配...

汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

夏休み中 部活動や管理等など 注意してほしいこと

食事・とくに朝食はしっかりとる!

Good Morning

早寝・早起き  
規則正しい生活リズム

HIRU  
ASA  
YORU

汗をかいたら水分補給を忘れずに

運動中は水を...  
運動後はスポーツドリンクがおあめです

疲れたら...無理せずに休むこと

フニャー

**熱中症は予防が大切**

こまめに水分補給をしよう

暑さを避けよう

汗をかいたら塩分を摂ろう

体調に異変を感じた時は早めに休息を

大丈夫?