

文中の連絡先：（電話番号）の部分はセキュリティ上「すぐメール」にて関係者のみ連絡させていただきますのでお願いします。

夏休みを迎える皆さんへ 呉童・生徒用

1 感染防止対策の基本を徹底しよう

- ✓ 「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」を徹底し、感染リスクが高まる3密（密閉・密集・密接）のうち、1つの密でも回避しよう。
 - ただし、気温や湿度が高い日は、熱中症などのリスクを避けるため、人と十分な距離を確保したうえで、マスクを外して水分補給。
- ✓ 自分のみならず、家族みんなで感染予防に心がけましょう。

2 自らの体調チェックを徹底しよう

- ✓ 「健康チェックカード」を利用し、毎日の体調について自己チェックを徹底しよう。
 - 同居家族の体調も確認し、自分だけでなく同居家族に該当症状が一つでもある場合には、部活動等は参加せず、必ず自宅で休養する。
 - 特に心配な症状（高熱、強いだるさや息苦しさ、味やにおいを感じない、かぜ症状や微熱が継続）がある場合は、すぐに連絡するとともに、医療機関を受診する。
 - 本人又は同居家族がPCR等ウイルス検査を受検することになった場合は、すぐに連絡する。

連絡先：(各学校又は市町村教育委員会で記載)

3 家庭や学校外での感染防止対策を徹底しよう

- ✓ 家庭内においても、エアコンの温度設定を適切にして部屋の換気に努め、近距離での会話や大人数での食事などは避けよう。
- ✓ 学校外の施設（学習塾や図書館等）を利用する場合も、マスクを着用するなど感染防止対策を徹底しよう。
- ✓ マスクなしでのカラオケ、同居家族以外でのバーベキューは、感染リスクが高いため自粛しよう。
- ✓ 東京オリンピック・パラリンピックについて、自宅や飲食店等での飲食を伴う大人数でのテレビ観戦は自粛しよう。

4 県をまたぐ不要不急の外出は慎重にしよう

- ✓ 県をまたぐ移動、特に東京都や愛知県など感染拡大地域への不要不急の外出は自粛するなど、慎重に考え方行動しよう。

※ 新型コロナワクチンについて

新型コロナワクチンは、高い効果が認められていますが、あくまでも本人の希望に基づいて行われるものであり、接種を希望しない人に対する偏見や差別等のハラスメントが起こらないよう、無責任な情報発信などに注意しましょう。

保護者の皆さんへ

1 お子さまの感染防止対策をお願いします

- ✓ これからの中は東京オリンピック・パラリンピックの開催、人流が活発化する本格的な「夏」の到来など、感染再拡大のリスクが目前にある状況です。昨年の第2波では、夏休み・お盆休みの人流の活発化が、その引き金となりました。
- ✓ 児童・生徒の皆さんには、「夏休みを迎える皆さんへ」とおり、感染防止対策をお示ししています。保護者の皆さんには、児童・生徒の皆さんにこうした対策を理解され、積極的に取り組まれるようご指導をお願いします。
 - お子さまが学校に登校されない日も、「健康チェックカード」により、毎日の体調のチェックをお願いします。
 - 熱中症などのリスクを避けるため、気温や湿度が高い日は、人と十分な距離が確保できる場合には、お子さまにマスクを外すようお伝えください。
 - お子さまに、特に心配な症状がある場合は、すぐに連絡いただくとともに、医療機関を受診してください。
 - お子さま又は同居家族の方がPCR等ウイルス検査を受検することになった場合は、すぐに連絡願います。

連絡先：(各学校又は市町村教育委員会で記載)

2 ご家族の感染防止対策をお願いします

- ✓ お子さまを新型コロナウイルス感染症から守るためにには、ご家族の皆さんの協力が欠かせません。夏季期間中、ご家族の皆さんも、児童・生徒の皆さんと同様に、感染防止対策に取り組んでいただきますようお願いします。
- ✓ 県外への移動は基本的な感染防止対策を徹底していただきますようお願いします。特に、東京都や愛知県をはじめ、感染が拡大している地域への不要不急の移動は控えていただきますようお願いします。
- ✓ マスクなしでのカラオケ、同居家族以外でのバーベキューは控えていますようお願いします。
- ✓ 東京オリンピック・パラリンピックについて、自宅や飲食店等での飲食・飲酒を伴う大人数でのテレビ観戦は自粛をお願いします。

※ 新型コロナワクチンについて

新型コロナワクチンは高い効果が認められていますが、接種はあくまで本人の希望に基づいて行われるものであり、接種を希望しない人に対する偏見や差別等のハラスメントが起こらないようにご配慮をお願いします。

To All Those Who Are Going on Summer Vacation

For Students

1. Thoroughly Practice Basic Infection Prevention Measures

- ✓ Keep physical distance from people, wear a mask, and wash your hands. Avoid the “Three Cs (closed spaces, crowds, and close-contact situations)” that increase the risk of infection.
 - To avoid the risk of heat stroke and other illnesses, on days with high temperatures and humidity, remove your mask and rehydrate while keeping a sufficient distance from other people.
- ✓ Practice infection control measures not only for yourself, but for your whole family.

2. Thoroughly Monitor Your Physical Condition

- ✓ Use the “Health Check Card” to monitor your physical condition every day.
 - Check the health condition of family members living with you. If any family member living with you has even one symptom, please do not participate in club activities and stay resting at home.
 - If you have symptoms that are particularly worrisome (high fever, severe fatigue or shortness of breath, inability to taste or smell, persistent cold symptoms or low-grade fever), please contact us and seek medical attention at a medical institution immediately.
 - If you or a family member living with you need to undergo PCR or another form of viral testing, please contact us immediately.

Contact : (各学校又は市町村教育委員会で記載)

3. Thoroughly Take Measures to Prevent Infection at Home and Outside of School

- ✓ At home, set the air conditioner temperature appropriately, ventilate the room, and avoid talking in close quarters and eating in large groups.
- ✓ When using facilities other than school (cramming schools, libraries, etc.), take thorough measures such as wearing a mask.
- ✓ Please refrain from singing at karaoke without wearing a mask, or barbecuing with those who are not your family members living with you, as these activities increase the risk of infection.
- ✓ Please refrain from watching the Tokyo Olympics and Paralympics live on TV with a large group of people while eating and drinking at home, restaurants, and other eating and drinking establishments.

4. Refrain from Traveling to Other Prefectures Unnecessarily

- ✓ Be cautious when moving across prefectures, especially moving to and from areas where the infection is spreading, such as Tokyo and Aichi.

※ Novel Coronavirus (COVID-19) Vaccination

Although the novel coronavirus (COVID-19) vaccination has been shown to be highly effective, it is up to the individual whether to be vaccinated or not. Please be careful not to send out irresponsible information to prevent prejudice, discrimination, and other forms of harassment against those who do not wish to be vaccinated.

Dear Parents and Guardians

1. Please Take Measures to Prevent Your Child(ren) from Becoming Infected

- ✓ As you are aware, the Tokyo Olympics and Paralympics are coming up, due to this there is a higher risk of the coronavirus re-spreading. As well as the arrival of summer which increases the number of people travelling and moving around the country, we especially need to take more care during this time. Last year's second wave was triggered by the increased number of human traffic during the summer and Obon vacations.
- ✓ As mentioned in the notice, "To all those students who are going on summer vacations," please take measures to prevent infection. We would like to ask parents and guardians to guide their children in understanding and actively practicing these safety and preventative measures.
 - Please monitor your child's health every day using a "Health Check Card" even on the days when your child is not attending school.
 - To avoid heatstroke, encourage your child to remove his/her mask when the temperature and humidity are high while keeping a safe physical distance from other people.
 - If your child has any symptoms that are particularly worrisome, please contact us and seek medical attention immediately.
 - If your child or a family member living in the same household needs to undergo PCR or another form of viral testing, please contact us immediately.

Contact : (各学校又は市町村教育委員会で記載)

2. Please Take Measures to Prevent Infection in Your Family

- ✓ The cooperation of family members is essential to protect your children from the novel coronavirus infection. During the summer season, we would like to ask each family member to take the same infection preventative measures as students.
- ✓ When traveling outside of Gifu, please take basic infection prevention measures. In particular, we ask that you refrain from unnecessary travel to areas where the infection is spreading, such as Tokyo and Aichi.
- ✓ Please refrain from singing at karaoke without wearing a mask, or barbecuing with those who are not your family members living with you.
- ✓ Please refrain from watching the Tokyo Olympics and Paralympics live on TV with a large group of people while eating and drinking at home, restaurants, and other eating and drinking establishments.

※ Novel Coronavirus (COVID-19) Vaccination

Although the novel coronavirus (COVID-19) vaccination has been shown to be highly effective, it is up to the individual whether to be vaccinated or not. We would like to ask you to be considerate of other people's decisions in order to prevent prejudice, discrimination, and other forms of harassment against those who do not wish to be vaccinated.

1 彻底做好基本疫情预防措施

- ✓ 彻底做好「跟周围人保持一定距离」「佩戴口罩」「勤洗手」，尽可能多的回避感染性高的三密状态（密闭・密集・密接）。
- 但是在高温高湿的季节，为了避免中暑，请在跟周围人保持一定距离的情况下，摘下口罩以补充身体所需要的水分。
- ✓ 不仅是自己，全家人都要多加注意，做好疫情预防措施。

2 彻底管理，检查自己的健康状态

- ✓ 利用「健康检查卡（日文：健康チェックカード）」，每天检查自己的健康状态。
- 同居的家人也多留意身体状态，不仅是学生本人，同居的家人如果有其中一项症状，也不要参加课外活动等外出活动，留在家安养。
- 特别出现感染可能性高的症状（发高烧，身体无力，胸闷呼吸困难，味觉，嗅觉障碍，感冒症状，继续的低烧状态），请联系学校的同时，立即去医院介绍诊察。
- 本人或者同居家人如果接受了核算检测，请马上联络学校。

联系方式：(各个学校或当地市町村的教育委员会有记载)

3 彻底做好在家庭和校外疫情预防措施

- ✓ 在家里，适当的设定空调温度，适当的给房间通风换气，避免近距离谈话和多人聚餐。
- ✓ 利用校外设施（私塾和图书馆等）的时候，请佩戴口罩，做好疫情预防措施。
- ✓ 不佩戴口罩的情况下唱卡拉OK，跟同居家人以外的人一起烧烤等行为会增加感染新冠肺炎的风险，请慎重行动。
- ✓ 东京奥运会和残奥会期间，请尽量避免在家或餐厅，人多的场合边用餐一边观看比赛。

4 请减少没有急需的跨县的出行。

- ✓ 特别是包括东京都，爱知县等在内的感染扩大地区，尽可能减少跨县和来往于上述感染扩大地区，请慎重考虑出行。

※ 关于新冠肺炎疫苗

虽然说新冠肺炎疫苗有比较高的有效性，但是对于是否接种疫苗是尊重本人的希望。请不要对没有或者拒绝接种疫苗的人产生偏见，歧视以及不公平待遇等行为和在网络对特定人群进行无责任的恶意人身攻击。

致学生家长

1 请给孩子做好基本疫情预防措施

- ✓ 即将举行的东京奥运会，残奥会，人员移动比较多的盛夏也即将来临，感染高峰的风险迫在眉睫。去年的第2波感染高峰期的导火索也是因为暑假和盂兰盆节时候的人群移动。
- ✓ 儿童和学生的疫情预防具体措施在「致将要迎来暑假的大家」里已经提到。希望家长们也对孩子们的疫情预防措施给与理解并积极配合，给与一定的指导。
 - 孩子们在不来学校的期间也用「健康检查卡（日文：健康チェックカード）」，每天管理好孩子的身体状态并做记录。
 - 在闷热的夏季，为了避免中暑的风险，在跟周围人保持一定距离的情况下，请告诉孩子摘掉口罩。
 - 孩子如果出现了令人担心的症状，请与学校联系同时，带孩子去与医院接受诊察。
 - 孩子或者同居的家属如果接受了核酸检测，请及时联系学校。
联系方式：(各个学校或当地市町村的教育委员会有记载)

2 请做好全家人的疫情预防措施

- ✓ 为了让孩子避免感染新冠肺炎，家人的配合必不可缺。暑假期间，请家长们和孩子一样，做好疫情预防措施。
- ✓ 跨县出行的时候请彻底做好感染预防措施。特别是在没有紧急需要的情况下，请不要前往包含东京都，爱知县在内的疫情比较严重的区域。
- ✓ 不佩戴口罩的情况下唱卡拉OK，跟同居家人以外的人一起烧烤等行为会增加感染新冠肺炎的风险，请慎重行动。
- ✓ 东京奥运会和残奥会期间，请尽量避免在家或餐厅，人多的场合边用餐一边观看比赛。

※ 关于新冠肺炎疫苗

虽然说新冠肺炎疫苗有比较高的有效性，但是对于是否接种疫苗是尊重本人的希望。请不要对没有或者拒绝接种疫苗的人产生偏见，歧视以及不公平待遇等行为和在网络对特定人群进行无责任的恶意人身攻击。

Aos alunos que entrarão de férias de verão

Alunos e crianças

1 Vamos seguir as medidas básicas de prevenção

- ✓ Siga rigorosamente as medidas de “distância social”, “uso de máscaras” e “higienização das mãos”. Evite ao máximo possível, locais fechados/aglomerados/apertados.
- Para evitar o risco de insolação em dias quentes e úmidos, retire a máscara e hidrate-se respeitando o distanciamento social.
- ✓ Vamos todos respeitar as medidas de prevenção em família.

2 Verifique sempre sua condição física

- ✓ Confira todos os dias sua condição de saúde através do “Cartão de checagem de saúde”
- Verifique também a condição física de seus familiares, e caso ambos apresentem os mesmos sintomas, falte aos clubes escolares (Bukatsu) e repouse em casa.
- Em caso de sintomas preocupantes (Febre alta, forte fadiga, falta de ar/olfato/paladar, sintomas de gripe e febre baixa contínua), consulte imediatamente um hospital e informe todos os seus responsáveis.
- Caso você ou familiares necessitem fazer um exame PCR, pedimos que entre imediatamente em contato com o setor abaixo.

Contato: (Escola responsável ou secretaria municipal de educação local)

- ✓ Mesmo em casa, ajuste a temperatura do ar-condicionado adequadamente para ventilar o ambiente, e evite aglomerações com conversas ou refeições.
- ✓ Caso frequente instalações além da escola (como cursinhos e bibliotecas), tome as medidas de prevenções adequadamente, como usar máscaras e outros.
- ✓ Devido ao alto risco de infecção, vamos evitar o karaokê sem máscara e churrascos com pessoas além da família que mora com você.
- ✓ Seja em casa ou em restaurantes, pedimos que evitem refeições em grandes números ao assistir as programações das olímpíadas e paraolímpíadas de Tóquio.

4 Cuidado com deslocamentos desnecessários entre as províncias

- ✓ Evite deslocar-se entre as províncias em viagens sem urgência, especialmente para áreas onde a infecção se espalhou, como a metrópole de Tóquio ou a província de Aichi.

※ Sobre a vacina contra a COVID-19

Embora a vacina tenha se mostrado altamente eficaz, sua imunização é facultativa. Vamos tomar cuidado para não espalhar informações falsas ou irresponsáveis que resultem em preconceitos contra aqueles que não optaram pela vacinação.

Aos responsáveis

1 Cuide das medidas preventivas de seus filhos

- ✓ Com o alto fluxo de pessoas neste verão e início das olimpíadas/paraolimpíadas de Tóquio, nos encontramos em risco iminente de expansão da infecção. Lembramos que as aglomerações das férias de verão e os feriados Obon do ano passado foram o estopim para a expansão da 2ª onda em 2020.
 - ✓ Atualmente orientamos nossos alunos e crianças sobre as medidas básicas através do aviso "Aos alunos e crianças que entrarão de férias de verão". Pedimos igualmente aos pais e responsáveis que ensinem constantemente as crianças e alunos sobre as medidas de prevenção.
 - Mesmo em dias que seu filho falte a escola, pedimos que continue os registros da "Lista de checagem de saúde"
 - Se possível respeitar a distância social, deixe seu filho retirar a máscara temporariamente para evitar o risco de insolação.
 - Caso note sintomas preocupantes em seu filho, pedimos que entre em contato com todos os locais responsáveis e consulte uma instituição médica.
 - Caso seu filho ou um membro da família acabe necessitando fazer um teste PCR, pedimos que entre em contato imediatamente com o setor responsável.
- Setor de contato: (Escola responsável ou secretaria municipal de educação local)

2 Cuide igualmente com as medidas de prevenção de sua família

- ✓ A cooperação dos membros da família é essencial para proteger seu filho da COVID-19. Durante o verão, pedimos a todos (inclusive alunos e crianças) que cuidem com as medidas para prevenir a infecção.
- ✓ Tome todas as medidas necessárias contra a COVID-19 ao sair da província. Especialmente, pedimos que evite deslocamentos em locais onde a infecção se expande fortemente, como a metrópole de Tóquio ou a Província de Aichi.
- ✓ Pedimos que não façam churrascos com pessoas que não morem com você, e não participe de karaokês sem utilizar máscaras.
- ✓ Seja em casa ou em restaurantes, pedimos que evitem torcidas com refeições em grandes números durante as programações das olimpíadas e paraolimpíadas de Tóquio

※ Sobre a vacina contra a COVID-19

Embora a vacina tenha se mostrado altamente eficaz, sua imunização é facultativa. Vamos tomar cuidado para não espalhar informações falsas ou irresponsáveis que resultem em preconceitos contra aqueles que não optaram pela vacinação.

Sa lahat ng mga magbabakasyon ngayong summer

Mga mag-aaral sa mababa at mataas na paaralan

1 Maingat na ipatupad ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon

- ✓ (Panatilihin ang distansya ng bawat-isa) (Magsuot ng mask) (Madalas na paghugas ng kamay) ay siguraduhing matupad, Iwasan ang kahit isa man sa mga sitwasyong 3Cs (Crowded places, Close contact, Closed places) kung saan mataas ang panganib na maimpeksyon.
 - Gayunpaman, upang maiwasan ang heat stroke atbp., sa panahong mainit ang temperatura at maalinsangan, lumayo muna sa mga tao sa paligid, saka lang tanggalin ang mask at uminom upang maiwasan ang pagkatuyo ng tubig sa katawan.
 - ✓ Sikaping maiwasan ang impeksyon hindi lamang sa iyong sarili kundi sa iyong buong pamilya.

2 Suriing Mabuti ang kondisyon ng iyong katawan

- ✓ Suriing Mabuti araw-araw ang kalagayan ng kalusugan gamit ang (Health check card).
- Suriin din ang kalagayan ng kalusugan ng iyong mga kasambahay, kung mayroon ka mang anuman sa mga sintomas maging ang sinuman sa iyong mga kasambahay ay huwag lumahok sa anumang mga aktibidad sa paaralan at siguraduhing magpahinga sa loob ng bahay.
- Kung mayroon kang ikinababalang sintomas (mataas na lagnat, labis na pananamlay ng katawan, pangangapos ng hininga, walang panlasa o pang-amoy, may sintomas ng sipon, patuloy na may sinat) kaagad na makipag-ugnayan at magpatingin sa doktor.
- Kung ikaw o ang iyong kasambahay ay nagpasyang sumailalim ng PCR o iba pang viral testing ay mangyaring makipag-ugnayan kaagad .

Makipag-ugnayan sa :

(Nakasaad sa listahan ng bawat paaralan o lupon ng edukasyon sa munisipyo)

3 Isagawa ang mga hakbang sa pag-iwas ng impeksyon sa tahanan at sa labas ng paaralan

- ✓ Itakda nang maayos ang temperatura ng air conditioner at ayusin ang sirkulasyon ng hangin sa pamamagitan ng pagbububkas ng bintana upang makapasok ang sariwang hangin galing sa labas. Iwasan ang pakikipag-usap ng malapitan at maramihang pagsasalo-salo sa hapag-kainan
- ✓ Kapag gumagamit ng mga pasilidad sa labas ng paaralan (tulad ng cram school at library), ay tiyaking nasusunod ang mga hakbang sa pag-iwas sa impeksyon tulad ng pagsusuot ng mask.
- ✓ Dahil sa mataas ang panganib na maimpeksyon, iwasan ang pagkakaraoke ng walang suot na mask at pagbabarbecue ng may kasamang hindi kasambahay.
- ✓ Tungkol naman sa Tokyo Olympics at Paralympics, iwasan ang panonood nito sa TV ng maramihan na may kasamang kainan at inuman maging sa loob ng bahay o sa mga restawran man.

4 Mag-ingat sa paglabas ng prepektura lalo na kung hindi naman kailangan o importante ang lakad

- ✓ Pag-isipang mabuti kung importante ang lakad o hindi at maging maingat sa paglalakbay patungo sa mga lugar kung saan laganap ang impeksyon, tulad ng mga prepekturang Tokyo at Aichi.

※ Tungkol sa bakuna ng COVID-19

Bagaman kinikilalang mabisa ang bakuna ng COVID-19 ay hindi ito sapilitan. Upang maiwasan ang mga maling palagay, diskriminasyon at anumang uri ng mga panliligilig laban sa mga taong ayaw magpabakuna ay maging maingat tayo sa paghahatid ng mga irresponsableng impormasyon.

Sa lahat ng mga magulang

1 Isagawa ang mga hakbang upang makaiwas sa impeksyon ang inyong mga anak

- ✓ Kasabay ng pagdating ng summer ay gaganapin ang Tokyo Olympics at Paralympics, kung saan magiging aktibo ang daloy ng mga tao, palapit na naman ang panganib na muling kumalat ang impeksyon. Ang naging sanhi ng pangalawang daluyong ng impeksyon ng nakaraang taon ay ang aktibong daloy ng mga tao sa panahon ng summer at Obon vacations.
- ✓ Para sa mga mag-aaral sa mababa at mataas na paaralan, ang mga hakbang upang maiwasan ang kumakalat na impeksyon ay nakasaad sa “Sa lahat ng magbabakasyon ngayong summer”. Hinihiling namin sa lahat ng mga magulang na tulungan ang inyong mga anak na maunawaan ang mga hakbang na ito at aktibong ipatupad ito sa kanila.
 - Maging sa panahong hindi pumapasok sa paaralan ang inyong mga anak ay mangyaring suriin araw-araw ang kalagayan ng kalusugan nila gamit ang “Health check card”.
 - Upang maiwasan ang panganib ng heat stroke at iba pang mga karamdaman, sa panahong mataas ang temperatura at maalinsangan ay maaari nilang tanggalin ang mask sa kundisyong panatilihing sapat ang distansya nila mula sa ibang tao.
 - Kung ang inyong anak ay may anumang sintomas na kabahabaha ay makipag-ugnayan kaagad sa amin at agad na kumunsulta sa doktor.
 - Kung ang inyong anak o kasambahay ay kinailangang sumailalim ng PCR o iba pang viral testing ay mangyaring makipag-ugnayan kaagad sa amin.

Makipag-ugnayan sa :

(Nakasaad sa listahan ng bawat paaralan o lupon ng edukasyon sa munisipyo)

2 Isagawa ang mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon sa iyong sambahayan

- ✓ Mahalaga ang kooperasyon ng bawat miyembro ng pamilya upang maprotektahan ang inyong mga anak laban sa COVID-19. Sa panahon ng tag-init, hinihiling naming sa mga sambahayan na makipagka-isa kasama ang mga mag-aaral sa pagtupad sa mga hakbang upang maiwasan ang impeksyon.
- ✓ Mangyaring iwasan ang mga paglalakbay sa labas ng prepektura kung hindi naman kinakailangan. Lalo higit sa mga lugar na laganap ang impeksyon tulad ng mga prepektura ng Tokyo at Aichi. Kung hindi maiwasan ay mahigpit na sundin ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon.
- ✓ Iwasan ang magkaraoke ng walang mask at ang pagbabarbecue ng may kasamang hindi kasambahay.
- ✓ Tungkol naman sa Tokyo Olympics at Paralympics, iwasan ang panonood nito sa TV ng maramihan na may kasamang kainan at inuman maging sa loob ng bahay o sa mga restawran man.

※ Tungkol sa bakuna ng COVID-19

Bagaman kinikilalang mabisa ang bakuna ng COVID-19 ay hindi ito sapilitan. Magkaroon tayo ng konsiderasyon sa mga taong ayaw magpabakuna upang maiwasan ang mga maling palagay, diskriminasyon at anumang uri ng mga panliliglig laban sa kanila.