

しんがた かんせんしょうよぼう 新型コロナウイルス感染症予防のために

しんがた かんせんしょう えいきょう きゅうこう つづ
新型コロナウイルス感染症の影響で、休校が続いています。

たの がっこう やす ざんねん おも ひと おも
楽しみにしていた学校がお休みになって残念な思いをしている人もいます。

がっこう はじ げんき とうこう す あいだ しんがた
学校が始まったときに元気に登校できるように、おうちで過ごす間も新型コロナウイルス
かんせんしょう
感染症にかからないように気をつけましょう。

よぼう 予防その1 こまめに手をあらおう

ハンドソープや石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。

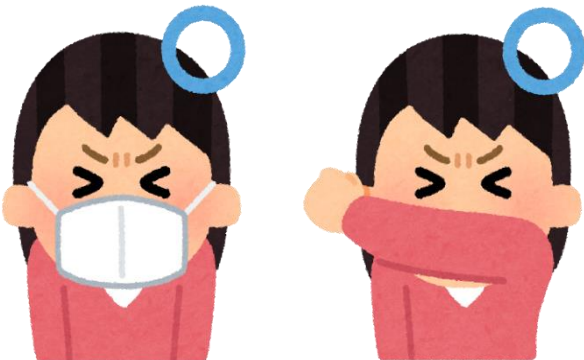
そと かえ しょくじ まえ かなら あら
外から帰ったあとだけでなく、食事の前にも必ず洗うようにしましょう。

て ゆび しょうどくよう ゆうこう
手や指の消毒用アルコールも有効です。



よぼう 予防その2 せき わす 咳エチケット忘れずに

せき
咳・くしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、服の袖を使って口や鼻をおさえましょう。



て
手でおさえると、その手で
さわ
触ったものにウイルスが付き、
まわ
周りの人につつすことにな
るのでやめましょう。
て
手でおさえてしまったとき
は、すぐに手を洗います。



よぼう 予防その3

3つの「密」をさける

「空気くうきの入れかえいができていない場所ばしょで過ごすことす」、「人ひとがたくさん集まる場所あつまるばしょに行くことい」、「近い距離ちかきょりで人と話したり接せつしたりすることせつ」の3つが重なると、多くおほくの人が感染かんせんしやすくなります。外そとに出る回数かいすうをできるだけ少なくして過すくごしましょう。家いえにいるときは、こまめに空気くうきの入れかえいをしましょう。



空気くうきの入れかえいが
できていない場所ばしょ



人ひとがたくさん
集まる場所あつまるばしょ



近い距離ちかきょりで
人と話したり
接せつしたりすること

やす ちゅう きそくただ せいかつ 休み中も規則正しい生活を!!

がっこう やす
学校がっこうが休みやすになっていることで、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊あさねぼうしたりしていませんか？
しんがた
新型コロナウイルスしんがただけでなく、たくさんかんせんしやうの感染症かんせんしやうを予防よぼうするためには、普段ふだんから抵抗力ていこうりよくをつけておくことが大切たいせつです。

そのためには、早寝はやね、早起はやおきをしてしっかり食事しょくじをとることが必要ひつようです。

がっこう やす
学校がっこうが休みやすで何なんとなくダラダラとした生活せいかつになりがちですが、

「毎日まいにち、学校がっこうがあるときと同じ時間おなじじかんに起きる」

「毎日まいにち、学校がっこうがあるときと同じ時間おなじじかんに寝る」

「1日いちにち3回かいしよくじ食事をきちんととる」

の3つを心こころがけましょう。



はやね



はやおき



あさ
朝ごはん