# かんせんしょうよぼう感染症予防のポイント

# マスクを正しく着ける



<sup>はな</sup> 鼻までおおう

あごまでおおう

# しっかり手洗いをする



洗い残しのないよう、ていねいに!

清潔なハンカチも忘れずに!



## て しょうどく **手の消毒をする**

- \*教室に入るとき
- ・特別教室に入るとき
- きゅうしょく まえ あと ・ 給 食 の前と後
- そうじの後
- \* 共有のものを触った後

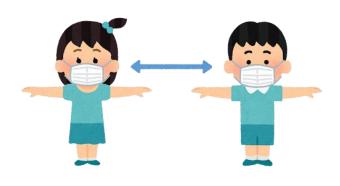
など

#### かんき **換気をする**



休み時間は、窓や戸を開けて、 くうき 空気の入れ替えを!

## ひと **人との距離を保つ**



友達と近すぎないよう、いつも できど 適度な距離 (ソーシャルディスタ ンス) を保とう!

#### すいぶんほきゅう

# うがい・水分補給をする



しよう!

のどが乾燥するの を防ごう!

うがいをして吐き だ出す時は、周りを かくにかし、水が飛び散 らないように注意



## きそくただ せいかつ 規則正しい生活をする







 はやね
 はやお

 早寝・早起き・朝ご飯を 心 がける



ず好き嫌いせず、バラン スのよい食事をする

てきど うんどう からだ 適度な運動で体



