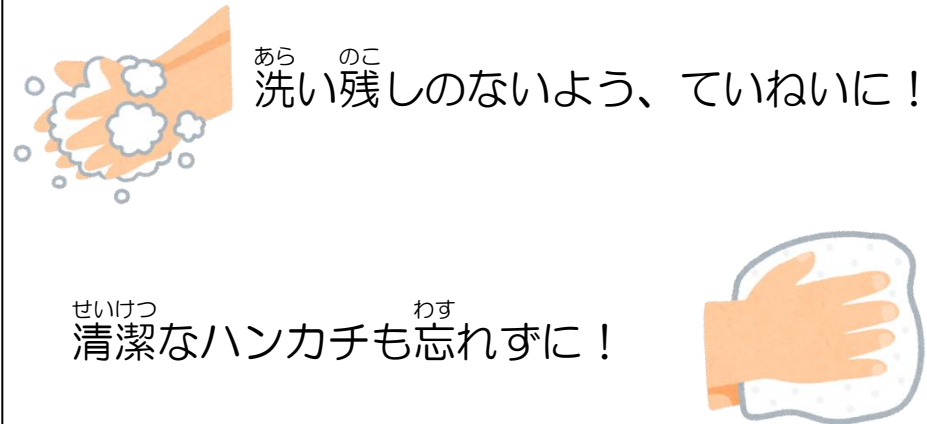


かんせんしょうよぼう 感染症予防のポイント

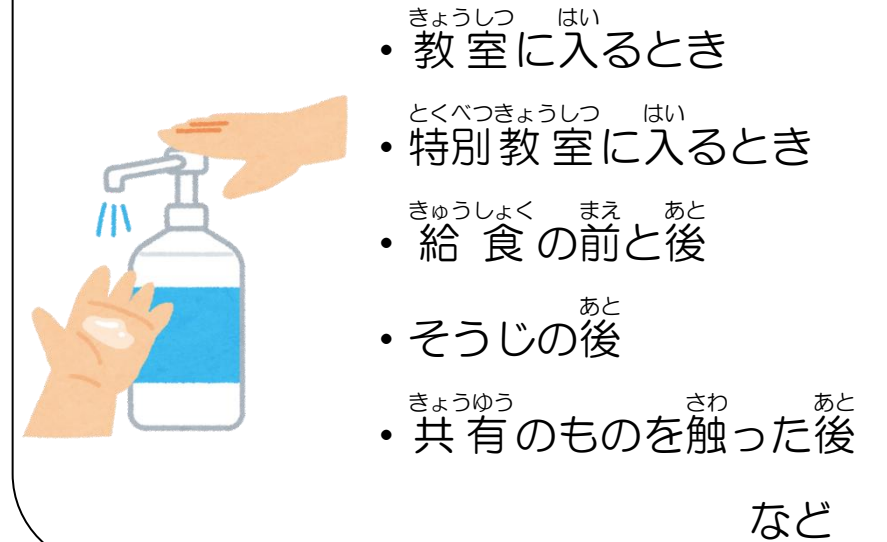
マスクを正しく着ける



しっかり手洗いをする



手の消毒をする

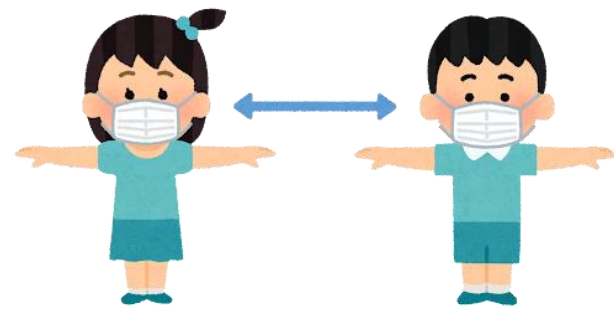


換気をする



休み時間は、窓や戸を開けて、
空気の入れ替えを！

人との距離を保つ



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

うがい・水分補給をする



うがいをして吐き
出す時は、周りを
確認し、水が飛び散
らないように注意
しよう！



規則正しい生活をする



早寝・早起き・朝ご飯を心がける



好き嫌いせず、バラ
ンスのよい食事をする

適度な運動で体
を動かす

