

# 新型コロナウイルスを広げないために わたしたちができること

学校でも外でも家庭でも気をつけてほしいことです。

## マスクをしよう



いろいろなマスクがありますが、一番効果があるのは、不織布のマスクです。

咳やくしゃみをしたときには目に見えないくらい小さなつばや鼻水が出ます。ウイルスにかかっている人のつばや鼻水にはたくさんのウイルスがいます。お互いに自分のつばや鼻水を飛ばさないように、マスクをしましょう。

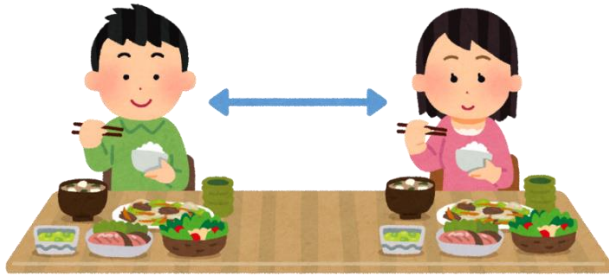
## せっけんでよく手を洗おう

外では、手すりやドアノブなど、たくさんの人が触る場所があります。ウイルスがついているところを触ると、手にもウイルスがつきます。ウイルスは手から直接体の中に入りませんが、口や鼻、目から入って感染することがあります。



外から帰ってきたとき、食事の前などは、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

## 飲食時は要注意！



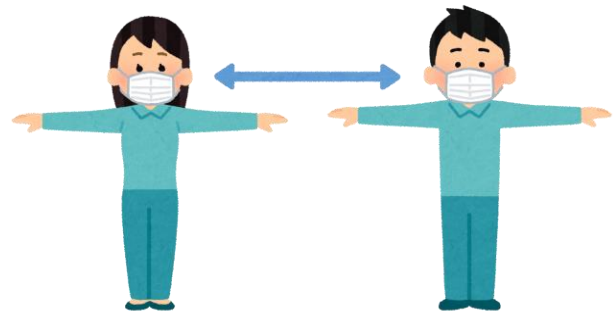
マスクをはずしたら、おしゃべりは我慢

です。

いつもはマスクをつけていても、  
飲食時にはマスクをはずします。食  
事は、人とはなれて、向かい合わ  
ないで食べましょう。

## 友だちとの距離に気をつけよう

遊びやおしゃべりに夢中になる  
と、ついつい友だちとの距離が近く  
なってしまいます。距離が近いとマ  
スクをしていても人のつばや鼻水を  
吸い込んでしまうことがあります。  
距離が離れていれば、つばや鼻水は  
地面に落ちるので大丈夫です。



友だちとは両手が広がる距離で。

## 早寝早起きで強い体に！

暑いとき・苦しい  
ときはマスクをは  
ずし、熱中症にも気  
をつけましょう。



正しい生活習慣やバランスの良い食  
事を心がけ、健康な体をつくることは  
とても大切です。

