

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

学校でも外でも家の中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、一番こ
うかがあるのは、不織布のマスクです。

せき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^{はなみず}
が出ます。ウイルスにかかっている
人のつばや鼻水^{はなみず}にはたくさんのウイ
ルスがいます。おたがいに自分のつ
ばや鼻水^{はなみず}をとばさないように、マス
クをしましょう。

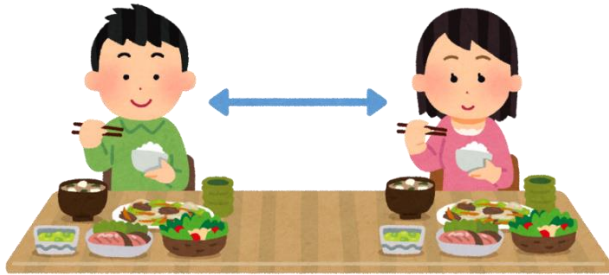
せっけんでよく手をあらおう

そと外では、手すりやドアノブなど、
たくさんの人がさわるばしょがあり
ます。ウイルスがついているところ
をさわると、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^{はな}、目から入
ってうつることがあります。



そと外から帰ってきたとき、ごはんを^た食べる
まえ前などは、せっけんでしっかり手をあら
いましょう。

の飲んだい食べたいするときには要注意!

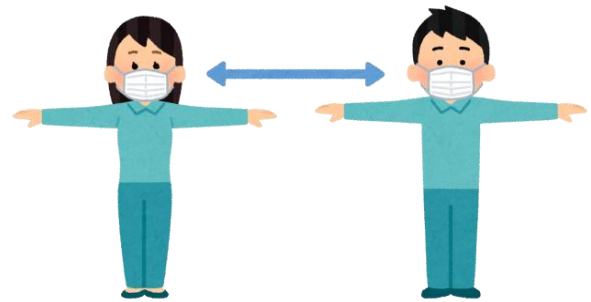


マスクをはずしたら、おしゃべりはがま
んです。

いつもはマスクをつけていても、
ごはんを食べたり、飲み物を飲んだ
りするとき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。

遊びやおしゃべりにむちゅうにな
ると、ついついお友達と近くなっ
てしまいます。きよりが近いとマス
クをしていても人のつばや鼻水をす
いこんでしまうことがあります。き
よりがはなれていれば、つばや鼻水
は地面に落ちるので大丈夫です。

お友達とのきよりに気をつけよう



お友達とは両手が広がるきよりで。

はやね・はやおきで強い体に!

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。



正しい生活しゅうかんですごし、け
んなような体をつくることはとても
大切です。