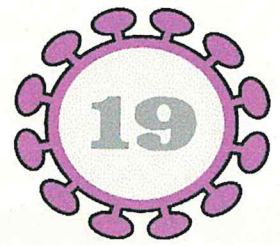


# よぼう コロナウイルスを予防するために



## て であら ていねいに手を洗いましょう。

- 外から帰ったとき
- 食事の前
- トイレの後
- 咳やくしゃみを手でおさえたときや、鼻をかんだ後
- たくさんの人がさわった場所をさわった後 など



## せき ころ 咳エチケットを心がけましょう。

マスクをしましょう。

咳やくしゃみは、ハンカチやティッシュでおさえましょう。

ハンカチなどが無い時には、ひじの内側でおさえましょう。

手のひらでおさえたときには、手を洗いましょう。

## めんえきよく たか 免疫力を高めましょう。

じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠



よ しょくじ  
バランスの良い食事

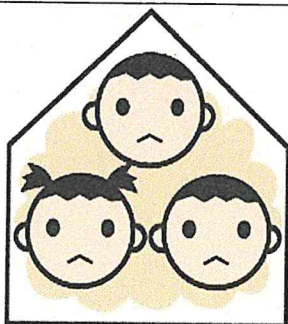


てきと うんどう  
適度な運動

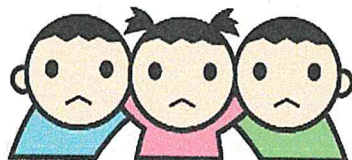


## みつ 3つの密をさけましょう。

かんき わる しめき  
換気の悪い閉め切った  
場所をさける。



おお ひと て とど  
多くの人が、手の届く  
ほど近くに集まらない  
ようにする。



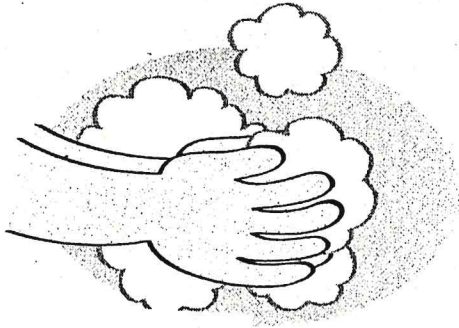
・・・などを心がけましょう。

ちか はなし  
近くで話をしたり、おお  
きな声をできるだけ出した  
りしないようにする。

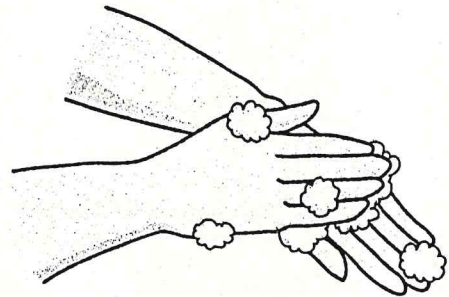


# て であら ていねいに手を洗いましょう

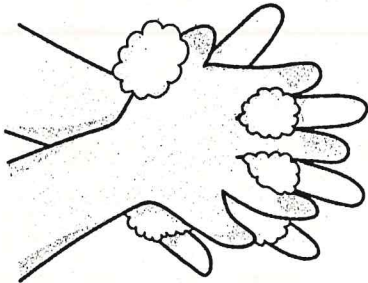
そと 外かえから帰った時、とき 食事しょくじの前、まえ トイレあとの後、あと 咳せきやくしゃみてを手てでおおさえた時ときや、  
はな 鼻あとをかんだ後、ひと たくさんひとの人がさわった場所ばしょをさわった後あと…など  
みず 水てで手てを洗あらってからあせけんをつけて、



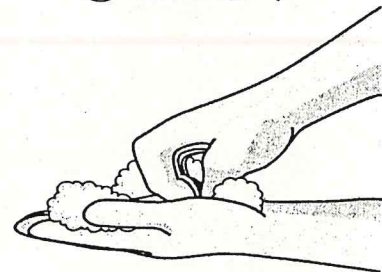
① てのひら



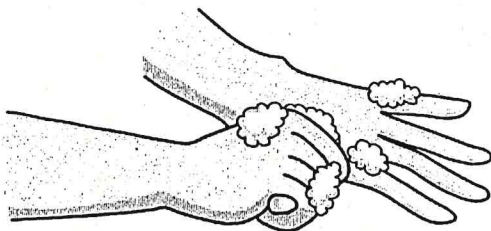
② てのこう



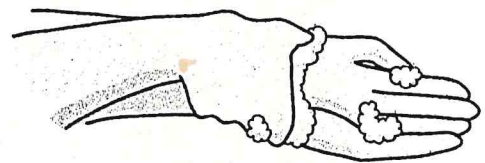
② ゆびのあいだ



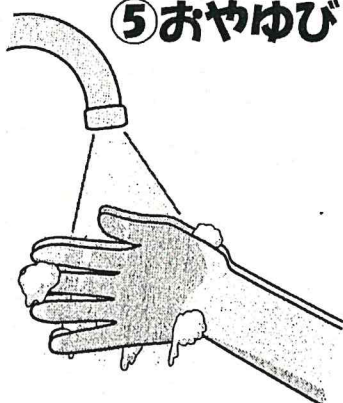
④ つめ・ゆびさき



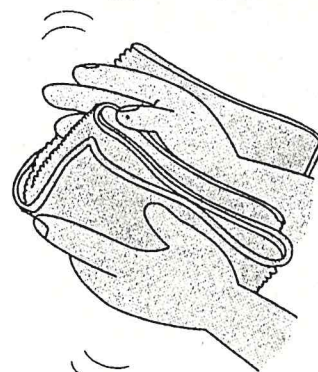
⑤ おやゆび



⑥ てくび



⑦ 水みずで洗あらい流ながす



⑧ ハンカチでふく

ぐち じゃ口みずに水みずをかけましょう