

◇新型コロナウイルス対策！ひとりひとりにできること◇

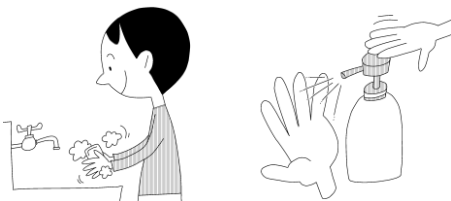
○健康観察

発熱

咳・のどの痛み
鼻水・鼻づまり
息苦しさ・だるさ
におい・味がしない
頭痛・下痢などはありませんか



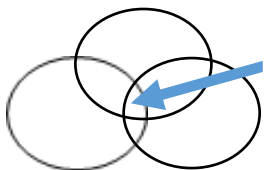
○手洗い・消毒



せっけんをつけて30秒以上しっかり洗いましょう。

○3密を避ける

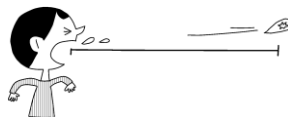
- * 換気の悪い密閉空間
- * 多数が集まる密集空間
- * 間近で会話や発声をする密接場所



3つの条件がそろう
場所がクラスター発
生のリスクが高い！

○距離を守る

ソーシャルディスタンスとは・・・
感染症などの拡大を防ぐための、人
同士の距離のことをいいます。一般
的には、2mほどといわれています。



○マスクの着用



登校するときは必ずマ
スクを着用しましょう

○免疫力を高める



早寝早起き朝ごはん、適度な運動をしましょう。

熱中症を防ぐために・・・

- ・十分な距離（人と2メートル以上）をとって、マスクを外しましょう。

マスク着用時

激しい運動を避けましょう。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。