

新型コロナウイルス・感染予防のために

- ① 3つの「密」をさける。(密閉、密集、密接)
- ② 栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。
- ③ 帰宅後には石けんを泡立てて手洗いをしっかりとる。
- ④ せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。
- ⑤ 加湿器で室内の湿度を50%～60%に保ち、換気もする。
- ⑥ 人混みはさける。やむを得ないときはマスクをする。

毎朝、ご家庭で、お子様の検温をお願いします。(健康観察票へ記入してください。)

「37.5℃以上の発熱」がある、または、「せき」や「体のだるさ」等気になる症状が現れた時には医療機関に相談するようにしてください。



正しい手の洗い方

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。

* 感染の拡大の動きを阻止するにはひとりひとりの心がけが大切です。

* 家族や友達とともに感染拡大防止に積極的に取り組んでいきましょう。

3つの咳エチケット

電車や学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用
(口・鼻を覆う)

ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

* 新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化しているところですので、ニュース等で最新の情報を確認していきましょう。