

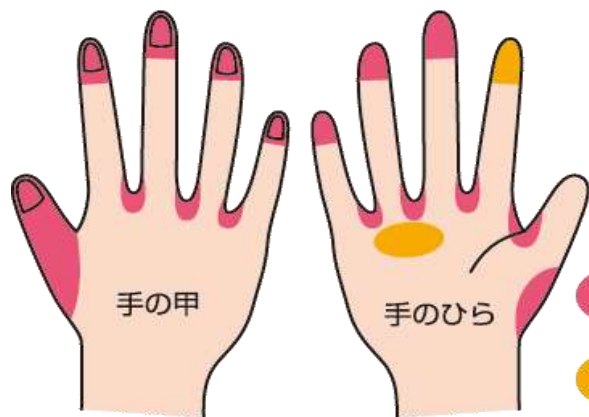
かんせんしょうよぼう いまじぶん 感染症予防～今自分にできること～

1. 正しい手洗い・うがい



- ・最低20秒以上をかけてあらう
(あわあわてあらいの歌がおわるまで)

- ・外から帰ってきたあと、トイレのあと、ごはんの前にはあらう



- 最も洗い残しをしやすい部分
- やや洗い残しをしやすい部分

ただしいうがいのやり方



2. せき 咳エチケット

感染症をほかの人に、うつさないために、せき・くしゃみをする時に、マスクやティッシュ・ハンカチ、そでを使って口やはなをおさえること



3. きそく正しい生活リズム



- ・早ね・早おき・あさごはん 時間をきめて！たっぴいの睡眠を。
- ・ゲームをする時間をきめる 目と脳をしっかり休ませて！
- ・適度に体をうごかす うんちをしっかりとそう！

あした なが やす 明日から長い休みがはじまります。この休みの間、生活リズムが崩れると感染症にもかかりやすくなってしまいます。一人一人が感染症予防を心がけて過ごしていくことが大切です。元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

1年間、ありがとうございました。