

しんがた 新型コロナウイルスに^ま負けない！



～ みんなで心^{こころ}がけよう 感染^{かんせん}予防^{よぼう}の7か^{しゅう}条 ～



みんなの食^たべ物^{もの}はひとりずつに分^わけよう

大きなお皿にたくさんのお菓子などを入れて、みんなで取るのはやめましょう。
自分のものを食べるのは自分だけ。友達と交換したりするのもやめましょう。



なが^{なが}み^みす^すせ^せつ^つ 流^{なが}れる水と石^{いし}け^けん^んで、し^てっ^っかり手^て洗^{あら}い

指先・指と指の間・手首まで丁寧に。水で洗えないときは、アルコール手指消毒も効果があります。外から戻った時、食べる前、咳・くしゃみ・鼻をかんだ後など、こまめに洗いましょう。



で^でせ^せき^き 出^でる咳・くしゃみのしぶきを飛^とばさない

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着けましょう。
マスクを着けていないときは、ハンカチやティッシュ等で
口と鼻を覆い、ひとからは顔をそむけましょう。



たいおんそく^{たいおんそく}てい^{てい} にち^{にち} かい^{かい} きろく^{きろく} 体^{たい}温^{おん}測^{そく}定^{てい}を1日2回して記^き録^{ろく}

体温を記録し、その変化に注意しましょう。体調管理上、目安になります。



い^いち^ちつ^つも^もと違^{ちが}う体^{たい}調^{ちよう}なら、お休^{やす}みしましよ

熱がある、咳や鼻水が出るなど、体調が良くない時にはお休みしましょう。



さわ^{さわ} 触^{さわ}るところはこまめに消^{しょう}毒^{どく}

次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）や消毒用アルコール（70%）による拭き取りが効果的です。
（ドアノブ・テーブル・スイッチ・トイレ・遊具・本など。）



く^くう^うき^き い^い か^か 空^く気^うの入^いれ替^かえ、1時^じ間^{かん}ごと

1～2時間に1回、5～10分を目安に新鮮な空気を入れましょう。