

新型コロナウイルス感染症に注意！！

かんせんしょうよぼう きほん
感染症予防の基本



① 手洗い

そと かえ しょくじ まえ
外から帰ったら、また食事の前には、こまめに
せっけん て あら
石鹸で手を洗いましょう。



② うがい

ガラガラうがいをしましょう。



③ マスク

マスクの正しい着け方



マスクを鼻の
形に合わせる

針金を鼻の形に曲げ、隙間が
できないように合わせる。



あごの下まで
広げる

隙間がなく、口を動かしても
マスクがずれにくい所まで
広げる。



ひもを耳に
しっかりと
かける

ひもがゆるい場合は耳の後ろで
結ぶなど、工夫してみましょう。



④ 健康管理

ふだん じゅうぶん すいみん しょくじ
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を
こころ めんえきりよく かんせんしょう
心がけていたら、免疫力があがり、感染症にな
りにくくなります。