

いまわたしたちができること

1 できるだけおでかけをしないこと



うつらないように、うつさないように
なるべく人と会わないようにしましょう。

『友達と会いたい!』や『行きたいところに行きたい!』といった気持ちをがまんするのは、つらいです。しかし、できるだけ人と会わないことで自分や大切な人たちを守ることができます。必要なおでかけ以外は控えましょう。

Stay Home

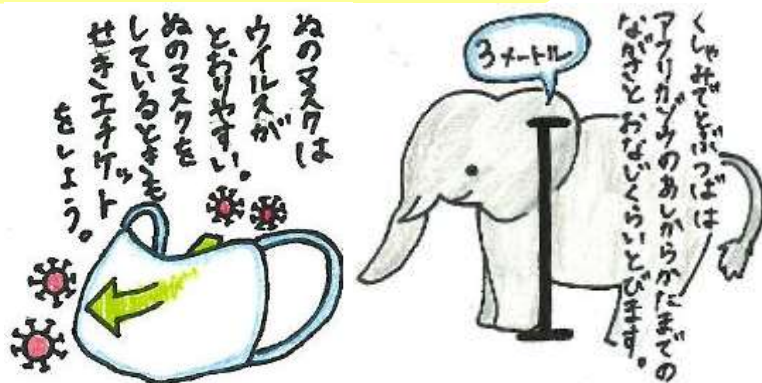


2 咳エチケットをこころがけること



咳やくしゃみが出そうになったらハンカチやひじの内側などで口をおさえましょう。

咳やくしゃみで飛んだつばの中にはウイルスが潜んでいるかもしれません。うっかり手のひらでおさえてしまったら、すぐに手を洗いましょう。



3 手洗いをこまめにする

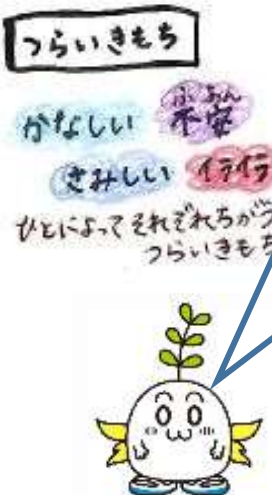


手についた新型コロナウイルスは石けんを使った手洗いで流しましょう。

新型コロナウイルスはアルコール消毒液にも弱いです。

手洗い石けんやアルコール消毒液がないときは、水道から流れている水を手にあてながら、よく手をこするようにすると手についたウイルスや汚れを減らすことができます。

4 きもちがづらくなったら伝えること



きもちがづらくなる時はいろいろあります。そんなときは胸がぎゅーっとなるかもしれません。夜、眠れないときもあるかもしれません。今のあなたはどうか？そっと目を閉じて、自分に聞いてみましょう。

もし、きもちがづらくなっていたら、田内先生のおたより「長い休みの間の不安なことについて」に書いてあるように話しやすい人にそのきもちを伝えてください。つらいきもちを伝えることで少しでも元気なきもちになります。あなたが元気なきもちであることが大切です。