

新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

1 手洗い

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。

30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき



給食（昼
食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを
触ったとき



2 咳エチケット

感染症を周りの人に感染させないために、咳・くしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



3 抵抗力を高めましょう

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけて免疫力を高めましょう。

