



いのち 命をまもるやくそく！ 冬 Ver.



コロナもインフルエンザもダブルで予防！

1. 「はやね・はやおき・あさごはん・てきどな運動」で元気なからだづくりをつづける。

- 高学年は **10時30分** までにはねよう！
- 低学年は **9時30分** までにはねよう！
- あさごはんをかならずたべよう！
- てきどにからだをうごかそう！



2. 手あらい・うがいをする。 **せっけんで30秒** 手をあらおう！ 自分のハンカチでふこう！

外から教室に入ったとき うがいも！	せきやくしゃみ、鼻をかんだとき	きゅうしょくの前
そうじのあと	トイレのあと	みんなで使う物を使ったあと

手あらいをするとき



3. マスクを正しくつける。 **朝、マスクをつけて登校・帰りもマスクをつけて下校！**



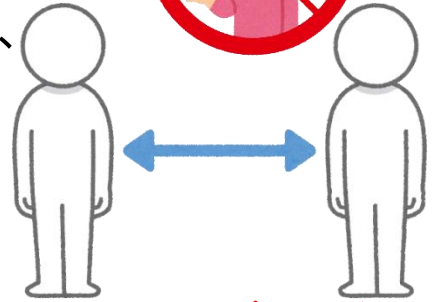
- マスクから **口と鼻** がでないようにしよう！
- せきやくしゃみといっしょにウイルスがとびちるのをふせぐ。(せきエチケット)
- 会話でもウイルスはとぶ。



マスクをはずすとき

注意

- マスクをはずしたときは、大きな声で話さない。
- 友だちにくっつかない。あいだをあける。



(ソーシャルディスタンス)

4. 「3密をさける」行動をする。

	みっぺい (密閉) まどやドアをあけ こまめにかんきをしよう！
	みっせつ (密接) 人とのあいだを じゅうぶんあけよう！
	みっしゅう (密集) たくさんの人数で あつまることはさけよう！

5. ていねいにそうじをする。

みんながよく使うところも きれいにしよう！

