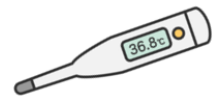


# 新型コロナウイルス対策 守って欲しいこと



1 健康チェック表を利用し、毎朝「検温、体調チェック」を実施してください。  
体調不良になった時、いつからどんな症状が出たか答えられるよう準備しましょう。

2 正しい咳エチケットを！

マスクは鼻から顎までしっかり覆う  
会話はマスクをつけて！

マスクを着用する  
マスクがないとき  
とっさのとき  
ティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を覆う  
上着の内側や袖で覆う

3 手洗いはしっかりと！

指の間、指先、指の付け根、手首までしっかり石鹸で洗い、流水でしっかりすすぐ。



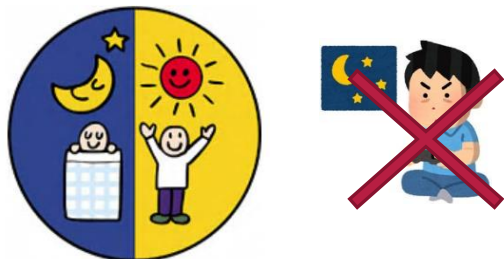
4 不要不急な外出は控える！



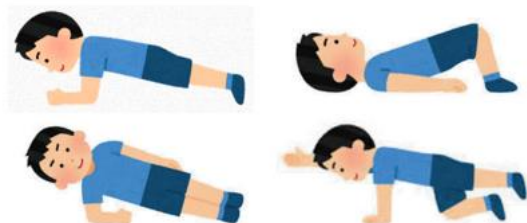
5 こまめに換気を！



6 規則正しい生活で免疫力アップ！



7 自宅筋トレで体力アップ！



8 本人や家族が以下の場合は学校にも連絡を！

- 新型コロナウイルスに感染したとき（疑いを含む）
- 濃厚接触者と判断されたとき

3つの密を避けましょう！