

新型コロナウイルスに負けない

自分になろう！

新型コロナウイルスに「かからない」、かぞくや友だちに「うつさない」ために、みんなで力を合わせて、新型コロナウイルス対策をしていくよ。

毎朝、体温をはかろう！

- 熱があるときやせきが出るときなど、しんどいときは、かならずかぞくに相談してね。

一日の始まりだよ。



マスクをしよう！

- マスクがないときはハンカチなどを口に当ててお話ししようね。
- マスクをしていて息が苦しくなったら、はずしてもいいんだよ。
- 少しでものどがかわいたら、水やお茶をかならず飲んでね。

暑いときは
ムリしないようにね。



こまめに手あらいをしよう！

- 家に帰ったときや、あそんだ後、ごはんやおやつを食べる前には、かならず手や顔をあらうこと。そうすると、自分もかぞくもウイルスから守ることになるよ。

自分を
守ろう。



規則正しい生活をしよう！

- ちゃんとねてる？
- きちんとごはんをぜんぶ食べてる？
- 毎日、運動してる？

これが一番！！

これがウイルスに
勝つきほんだよ！

