

新型 しんがた コロナウイルスから じぶん 自分を守ろう！ まも

神川先生より

ふぞくっ子のみなさん、げんき 元気にしていますか？
新型 しんがた コロナウイルスから じぶん 自分を守るために、こころ 心がけてほしいことをまとめました。
いしき 意識して生活しましょう。
がっこう 学校が再開した時に、みなさんと えがお 笑顔で会えるのを たのしみ 楽しみにしています。



こまめに て 手を あら 洗う

20 びょういじょう 秒以上かけて、ゆびさき 指先と あいた 指の間もせっけんで あら 洗い流そう。
「ハッピーバースデー」を かいうた 2回歌えば やく 約 びょう 30秒です。
そと 外から帰ったら、かえ トイレの後、あつ 食事の前は かなら 必ず洗いましょう。



ひと 人がたくさんいるところ い に行かない

ひと 人がたくさんいるところには しんがた 新型コロナウイルスもたくさん あつ 集まっています。いえ 家で過ごすようにしましょう。
え やむを得ず がいでしゅつ 外出する時は、とき マスクをつけましょう。



きそくただ 規則正しい せいかつ 生活をする

はやねはやお 早寝早起き、しよくじ バランスのよい てきど 食事、うんどう 適度な運動
(いえ 家でできる きん 筋トレや すトレッチ ストレッチ) で、ウイルス ウイルスを よ 寄せ付けない からだ 身体をつくりましょう。
がっこう 学校があるときと同じリズムで す 過ごしましょう。



【こんなことがあったら…】

がっこう 学校の休みが なが 長くなって、とも 友だちと あそ 遊ぶことや いえ 家から で 出ることが でき できないと、きもち 気持ちが しん しょんどく な ったり、いら イライラしたりすることがあります。そんな とき 時は、えんり 遠慮せず おとな 大人に そうだん 相談してね。



* しんがた 新型コロナウイルスや よぼうさく 予防策について、わかりやすく おし 教えてくれています。

岡山大学HP ・「しんがた 新型コロナウイルスについて、いっしょに かんが 考えよう！」

・コロナウイルスについて、もっと し 知りたい ひと 人のための Q&A

https://www.okayama-u.ac.jp/tp/news/news_id9281.html