

手洗い・咳エチケット
三密を避ける

自分でできることを
毎日続けよう!

食事・お口の健康
免疫力

運動をする

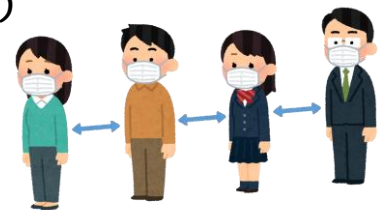
熱中症予防

人との交流
助け合い

新型コロナウイルスに気をつけながら・・・
少しずつ地域での集まりを始めましょう

感染を広げないために！

- ・ 体温測定を習慣にして、体調を管理する
- ・ 体調がすぐれない時は無理せず休む
- ・ 症状がなくてもマスクをする
- ・ せっけんを使ってこまめに手洗い
- ・ 30分に1回は部屋の換気
- ・ 手を伸ばして人と触れないくらいの距離を保つ
- ・ 正面に立って話さない
- ・ 大声で話さなくてもいいようにマイクなどを使う
- ・ 手すりやドアノブ、机、いすなどは
集まりの前後にアルコールなどで消毒をする



体操など、体を動すときの注意

- ・ 無理をしないで早めに休憩を・・・
- ・ 人がいない事を確認して
マスクを外して深呼吸
- ・ 熱中症予防のため
水分補給と部屋の温度調節をする

食べたり飲んだりするときの注意

- ・ 席は横並びに座るなどの工夫をする
- ・ 食事は個々に分け、
茶菓子は個別包装のものにする
- ・ 食器・コップ・箸は使い捨てにする
または、洗剤でしっかり洗う

