げんきなからだをまもるための「やくそく」

1　おうちにいましょう。

そとにでないようにして、おうちのなかですごしましょう。

2　てをあらいましょう。

ごはんをたべるまえや、といれのあとは、せっけんでしっかりとてをあらって、きれいなたおるでふきましょう。

3　かんきをしましょう。

ときどきまどをあけて、へやにきれいなくうきをいれましょう。

そとにでるときの「やくそく」

そとにでないといけないときには、つぎのやくそくを
かならずまもりましょう。

１　ますくをしましょう。

そとにでるときには、かならずますくをつけましょう。

２　うがいをしましょう。

そとからかえったら、がらがらうがいを３かいしましょう。

３　てをあらって、しょうどくをしましょう。

しょうどくえきがあったら、てをあらったあとにしょうどくを
しましょう。

画像は「いらすとや」より引用しました　https://www.irasutoya.com/