

げんき からだ まも 元気な体を守るための「約束」

1 お家で過ごしましょう。

できるだけ外に出ないようにして、家の中で過ごしましょう。

2 手を洗いましょう。

食事の前や、トイレの後は、せっけんでしっかりと
手を洗って、きれいなタオルでふきましょう。

3 換気をしましょう。

時々部屋の窓をあけて、きれいな空気を入れましょう。



うちで過ごそう



手を洗おう



換気をしよう

がいしゅつ とき やくそく 外出する時の「約束」

そと で がいしゅつ とき つぎ やくそく かなら まも
外に出ないといけない時には、次の約束を必ず守りましょう。

1 マスクをしましょう。

がいしゅつ とき かなら
外出する時には、必ずマスクをつけましょう。

2 うがいをしましょう。

そと かえ かい
外から帰ったら、ガラガラうがいを3回しましょう。

3 て あら しょうどく 手を洗って、消毒をしましょう。

しょうどくえき て あら あと しょうどく
消毒液があったら、手を洗った後に消毒をしましょう。



マスクをしよう



うがいをしよう



手を洗おう



消毒しよう