

せんだい こ
仙台っ子



かん せん よ ぼう
感染予防の



まもるる 1

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をおくろう

ていこうりよく
**抵抗力
アップ!**



はやね はやお
早寝・早起き



あさ
朝ごはん

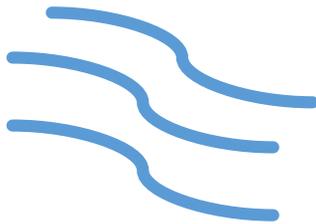


てきど うんどう
適度な運動

まもるる 2

かんき
こまめに換気しよう

しんせん くうき
**新鮮な空気は
おいし～な～!**

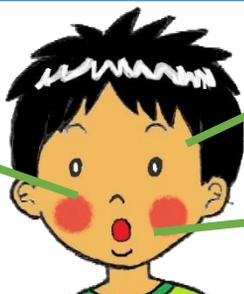


まもるる 3

め はな くち て
目・鼻・口に手が
ふ
触れないようにしよう

**ウイルスが
入らないように
気を付けよう!**

はな
鼻



め
目

くち
口

まもる～る 4

せき

まも

咳エチケットを守ろう

ひと
まわりの人への
おも
思いやり

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう

出典：首相官邸HP



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

まもる～る 5

て あら

こまめに手を洗おう

さようなら！
ウイルス



とうこう あと あと
登校した後・トイレの後
きゅうしょく まえ いえ かえ とき
給食の前・家に帰った時 など

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

出典：首相官邸HP

1



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。