

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



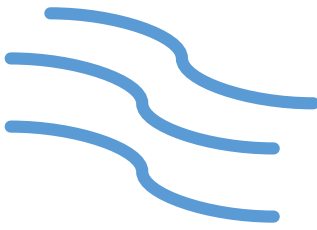
あさ  
朝ごはん



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

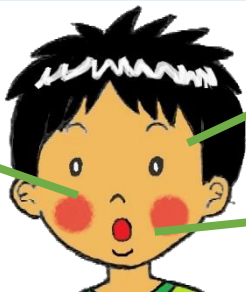
しんせん くうき  
**新鮮な空気は  
おいし～な～!**



**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。