



# あわの小



## 新しい生活様式

# あ

外からきたとき  
食事の前後  
学習の前後  
そうじの後  
トイレの後  
みんなの物を  
つかったとき

① **あわ立ってしっかり手洗い40秒**

② **あわが消えるまでしっかり流そう。**

いちばんたいせつ  
一番大切なのはしっかり手洗いすることです。

ウイルスはこれでほとんど流されます。

いつも清潔な体しておくのは大切なことです。

うがいもしようね。つめも短くしよう。



③ **わを作る活動はやめよう。**

④ **みんなとは距離をとろう。**

# わ

ソーシャル  
ディスタンス



2m

はなれていても心はひとつ  
かんきも忘れない。



# の

⑤ **のどの痛みはむりしない。お医者さんに相談**

かぜの症状がつづくときは家で休んで体調を整えよう。

ウイルスに  
まけない体

⑥ **のんびり運動**

てきど うんどう たいせつ  
適度な運動が大切です。

やり過ぎは体調をくずし抵抗力を失います。



⑦ **のんびり食事**



しっかり栄養をとってウイルスに負けない体を作ろう。



⑧ **のんびり睡眠**

つかれを残さないようにしよう。

ウイルスに負けない体を作るとは大切です。

何事も無理をしないで続けましょう。

