

て 手についた
コロナウイルスが
くち め はな
口・目・鼻から入ります



て かお
手で顔をさわらない

からだ うご
体を動かそう

ときどき からだ うご
時々、体を動かして
ウイルスにまけない
からだ つく
体を作ろう



はや
早おきをしよう



あさ 朝は、7時までに
おきよう

バランスのよい
しょくじ
食事をしてね♪



“つばめっこの”
しん
がた コロナウイルス



こまめに、部屋の
くうき
空気を入れかえます

き
かん気をしよう

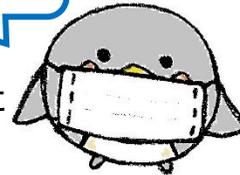
そと から帰ったとき
ごはんをたべるまえ
トイレのあと



て あら
こまめに手を洗おう

せきエチケット

ひと
人にうつさない、
じぶん
自分もうつらないように
マスクをしよう



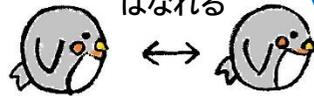
たいさく

たいちょう かんり
体調管理をしよう

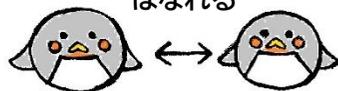


はなれよう

はなれる



はなれる



みっしゅうしない



ねつはないかな？

せきはでないかな？



ぐっすりねむることは
たいせつ
大切です！

はや
早ねをしよう



また、みんなで元気に活動できるよう、健康に気を付けて、過ごしましょうね。 ほけんしつより