

# ひとひひとひが

# 3つの行動で!

しんがた

# 新型コロナウイルスにそなえよう

## 3つの行動①手洗い

## 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

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します。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 3つの行動②咳エチケット

## 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



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



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

出典「首相官邸ホームページ」

## 3つの行動③体の調子を伝えよう

体の調子が悪くなったら、先生に伝えよう

- のどが痛い
- 咳がでる
- 頭が痛い
- 体がだるい など

