

びょうき びょうき ほか ひと
! 病気に ならないために そして 病気を 他の人に うつさないために

① 手を よく 洗う



② アルコール 消毒液で 手指を こする



③ 人が たくさんいる ところに行かない



④ ときどき 窓をあけて 風を入れる



⑤ 睡眠時間を とって 疲れないようにする



⑥ 栄養バランスのよい 食事を する

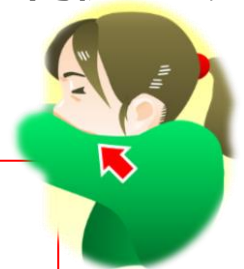


! せき、くしゃみが 出るとき マスクを する



! マスクを していないとき

せき、くしゃみを するときは ティッシュや 腕の内側で する



! 熱が あるときは 学校や 会社を 休んでください