

こらぼん♪の

# 新型コロナウイルス感染症

## 予防チェック

かんせんよぼう  
おうちでも感染予防ができているかな？  
まいにち かぞく  
毎日、家族みんなでチェックしよう！



岡山市教育委員会広報専門官 こらぼん♪

### Check 1

てあら せき  
こまめに手洗い、咳エチケット

ちやくよう  
・マスクの着用をしよう！

みつ き つ  
3密をさけるように気を付けよう！

みつ べい かぜとお

○密閉：風通しのわるいところ

みつ しゅう おお ひと ちか あつ  
○密集：多くの人が近づいて集まる場所

みつ せつ ちか はな おお こえ  
○密接：近くで話したり、大きな声をだしたりする場所

### Check 2

### Check 3

けんこうかんさつきろくひょう からだ ちょうし  
「健康観察記録表」で体の調子を

まいにち  
毎日チェックしよう！

かぞく からだ ちょうし  
家族みんなの体の調子もチェックしてね！

ねつ で おも  
熱が出るなど、かぜかなと思ったら、

むり はや からだ やす  
無理をせずに早めにおうちで体を休めよう！

### Check 4

### Check 5

ね からだ うご えいよう  
しっかり寝て、体を動かし、栄養のバランスのとれた

はん た けんこうてき せいかつ  
ご飯を食べて、健康的な生活になるようにしよう！