

もうすぐゴールデンウィーク。なにしよう？わくわく気分がしぼまないよう過ごしたいものです。できるだけ早く、リスクレベルが下がることを願っておさらいしてみよう。

おさらいしよう！手洗いをするのはどんな時？

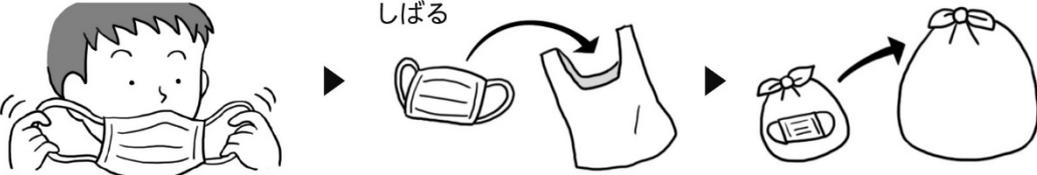
- ① ご飯を食べる前
 - ② トイレに行った後
 - ③ そとから帰った時
 - ④ 目、鼻、口をさわる前後
- ・・・あとどんな時に洗うかな？ おうちで話してみよう。

おさらいしよう！マスクの使い方

着け方（一般的な不織布マスク）

- ① プリーツ（ひだ）を上下に伸ばし、広げる
 - ② 顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす
 - ③ 耳ひもをかけ、すき間がでないように全体を顔に合わせる
- 

外し方・捨て方

- ① ひもを持って外す
 - ② ビニール袋に入れて、口をしぼる
 - ③ 袋ごとゴミ箱・ゴミ袋へ捨てる
- 

おさらいしよう！ウイルスに好かれるのは

- ① 夜更かしする人
- ② ご飯を食べる時間がバラバラの人
- ③ 三密な人

●●お休み中も、毎日の健康観察をよろしくお願いします●●