



誠実

ハ工の生徒の皆さんへ

NEXT ONE

Please refrain from any nonessential and non-urgent outings.

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

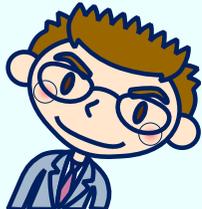
人との接触を8割減らす、10のポイント

参考資料1

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面	

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。



お前は自分ではわからないかもしれないが、多くの人に支えてもらっているんだぞ。安心なさい。



努力した事は、絶対無駄じゃないよ。知識は誰にも盗む事のできない、あなたの財産だよ。



落ちこんでいた私に、「大丈夫だよ」「無理しなくていいよ」と言ってくれた。その言葉を聞いて、あまり無理しなくてもいいのか。とわかり、心がとても軽くなった。

ありがとう。




背中を押す鍵は家族。
心の扉を開く鍵は自分。
閉じないでほしい。
未来の鍵

