



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

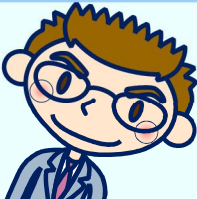
人との接触を8割減らす、10のポイント

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

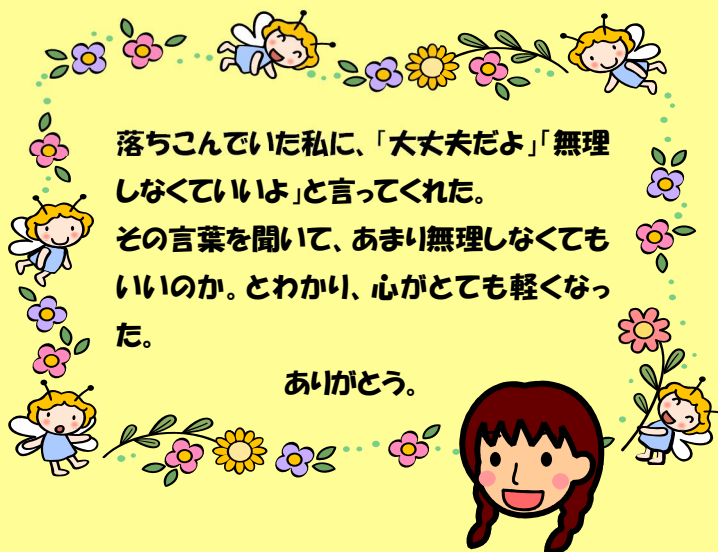
手洗い・  
咳エチケット・  
換気や、健康管理  
も、同様に重要です。




君たち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  
ていきているんだよ。  
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

