



ごしょまる&ごしょりん コロナにまけるな おやくそく



① ゼロみつ (0密) 3つの「密 (みつ)」をさけよう

×むんむん【とじこもったへや (密閉空間)】

×ぎゅうぎゅう【おおぜいがいるばしょ (密集空間)】

×がやがや【ちかくでおはなし (密接空間)】



① てあらい

- ・タイミング (そこからもどったとき、トイレのあと、しょくじまえ、そうじあと など)
- ・せっけんとながれるみずで30びょう
- ・きめられたすいどうをつかう
- ・あしもとのせんにきよりをとってならぶ
- ・きれいなハンカチやタオルでふく



× てでかおをさわらない

② うがい

- ・うがいのしかた
 - (1) てあらいをする
 - (2) くちをゆすぐ (ブクブクうがい)
 - (3) ガラガラうがい (10びょう、3かい)



③ マスク

- ・ひとのいる しつない (きょうしつ など)
- ・おはなしするとき ・そとにでるとき
- ・せきエチケットをこころがける
- ・はずさない
- ・マスクにさわらない

正しいマスクの着用



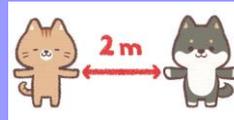
④ かんき

(くうきのいれかえ)

- ・1じかに2かいいじょう (やすみじかんごと)
- ・1ついじょうのまどをあける
- ・2つのほうこうのまどをあける



⑤ きょり (あいだをあける)



- ・そとでは2mいじょう (およそ5ほぶん)
- ・しつないやざせきではとなりのひとと1mいじょう以上 (てがとどくはんい)

⑥ げんき

(たいちょうかんり)



- ・まいにちたいおんそくてい
- ・よくねる (はやね はやおき)
- ・すききらいなくよくたべる (あさごはん)
- ・うんどう
- ・てあらい ・うがい