

家庭内でできる感染予防 ～大切な人を守るために～



秋田県

規則正しい生活

- 早寝・早起・朝ごはんは生活リズムを整えるための基本です。
- 適度な運動、休養を心がけ、コロナに負けない体づくりをしましょう。

こまめな手洗い



- 手についたウイルスを、石けんと流水で洗い流しましょう。
- 外から帰った時、食事の前後、トイレや掃除の後、みんなで使うものを触った後に、手を洗いましょう。

共有部分の消毒



- ドアノブ、スイッチ、テーブル、手すり、リモコン、トイレのレバー、パソコン・タブレット、その他、家族がよく触れるところを1日1～2回消毒しましょう。

毎朝の健康観察



- 熱がある時や体調が悪い時は、家でゆっくり休みましょう。友達とも遊びません。

家でのマスクはより安心



- つば、せき、くしゃみの中に含まれているウイルスが飛び散らないようにします。
- 十分な距離がとれない時、おしゃべりする時はマスクを着けましょう。

こまめな換気



- 新鮮な空気を部屋に入れ、ウイルスを外に追い出します。部屋の窓を2か所開けると効率よく換気できます。
- 冷たい風が、直接体に当たらないよう気を付けましょう。
- 湿度も適度に保ちましょう。

保護者の皆様へ

毎日、感染防止対策にお取り組みいただきありがとうございます。引き続き、ご家庭でも各自でできる感染防止対策をお願いします。

秋田県教育委員会
(令和3年1月)