

病気（びょうき）にならないために気（き）をつけること、
病気（びょうき）をうつさないために気（き）をつけること

国（くに）は、新型（しんがた）コロナウイルスが広（ひろ）がらないよう
予防（よぼう）するために「新生活様式（しんせいかつようしき）」が大切（たい
いせつ）だと発表（はっぴょう）しました。

- 外（そと）から帰（かえ）ったら、手（て）を洗（あら）う、
うがいをする、アルコール消毒（しょうどく）をする。
- 空気（くうき）の流（なが）れが、悪（わる）いところ、
人（ひと）がたくさんいるところへ行（い）かない。
- 人（ひと）と人（ひと）は、できるだけ2m離（はな）れましょう。
- ときどき部屋（へや）の窓（まど）をあける。
- よく寝（ね）る、食（た）べ物（もの）をバランスよく食（た）べる。



- せき、くしゃみがでるときは、マスクをする。
(マスクがないとき) せき、くしゃみをするときは、ティッシュや、
うでの内側（うちがわ）でする。



- 熱（ねつ）があるときは、学校（がっこう）や会社（かいしゃ）を
休（やす）んでください。
- 0さい1さいのこどもにマスクをしないてください。
マスクで息（いき）ができません。
熱中症（ねっちゅうしょう）になることもあります。

