

ウイルスを予防

7つのポイント

1 手洗い・うがい



トイレ以外に午前・午後で2回ずつしよう

2 体温を測ろう



毎朝忘れずに行い、熱や咳が無いか確認

3 マスクをしよう



マスクは鼻まで、外側は触らない

4 水をよく飲もう



最低1リットル、2リットルを目安に

5 口の中を清潔に



口腔ケアを行い、菌を口から出そう

6 よく食べ・早く寝る



バランス良く栄養を取り、睡眠時間を確保

7 運動をしよう



適度な運動で菌に負けない体づくり

ウイルスを持ち込まない
生活を送りましょう