

八頭高版

感染症予防「あいいうえお表」

わ 換気!! せびずに 都屋の	ら ランニング など外で 運動した ら、手洗いで うがい	や 休んで、 体調を 整えよう	ま マスクを つけて 感染予防 しよう	は 歯をみが くのも 感染予防 に効果的	な 教室の 換気を しよう	た 大切な 人を守る ために 感染予防	さ 細菌から 身を守る ため	か 感染 予防 しよう	あ あつと 思い出し たら 換気しよう
	り 両手首 まで 丁寧に 洗おう		み 窓を さけ よう	ひ 飛沫は すぐ 乾燥する ので、うがい と手洗いを しよう	に 入念に 指先 まで 洗おう	ち ちゃんと 手洗いを しよう	し しっかり 感染予防 しよう	き 気持ちい ように入浴 で清潔に しよう	い インフル エーザの 予防に 心がけよう
を 外から 帰ったら 手洗いを しよう	る ルーズな 生活を しないう で、手洗 いをしよう	ゆ ゆびの間 までき 手洗 いをしよう	む 無理を せず、健 康な生 活をしよう	ふ 深い ぬる ぬるな お風呂 で洗おう	ぬ ぬれた手 をタオル で拭き 取り、こ うごかし よう	つ 入る 定期的に 消毒を しよう	す お風呂の 時間を 短縮し て、手洗 いをしよう	く 薬の 前に 手洗 いをしよう	う うがいは しっかり うが い、こ うごかし よう
	れ しっかり 手洗 いをしよう		め 目指せ、 風邪を 引かない 生活を しよう	へ お風呂 で洗 おう	ね 熱がある 時は 無理を せず、休 めよう	て 丁寧に 手洗 いをしよう	せ 咳エチ カット をしよう	け 健康 観察 をしよう	え 栄養を しっかり と、こ うごかし よう
ん 生活 習慣 を中 断して 感染 予防	ろ 老若 男女 健康 管理 に気 を つけよう	よ 予防 接種 を受けよう	も 持ちこ たない、 持ちだ さない ひるが はい	ほ 保健だ より 見て 予防	の 残さず 食べて 栄養 補給	と 隣の人 とソ ーシャル ディ スタ ンス	そ そのこ うで いい や、 ゆる めな い 感染 予防	こ コロナ に かか らない よう に 予防	お お部屋 の 換気 を しよう

八頭高版 感染症予防「あいうえお表」

わ わーい 除菌で ウイルス 撃退だ	ら 「早く よくなれ 我友よ ラインする	や やっつけよう 手洗い うがい ウイルスを	ま まずほ 帰って 手洗い うがい	は はやねて 睡眠 時間を 確保しよう	な 泣かばや かせは すぐに 治るはず	た 楽しく 会話 マスクを つけて	さ サーキュ レーター 使って 空気 循環	か 換気を して 空気を いれかえよう	あ あったら いいな マスクと のどあめ
ハンカチ ティッシュ	り リスクが たくさん ある ところほ 控えよう	 咳やくしゃみをしたら手を洗う	み みんなの 笑顔の ために やるしか ないよ	ひ 病院で 予防 接種を うけよう	に にっこり 笑顔 マスクを しても	ち 近づき すぎない ティス タンス	し しゃべり すぎは ひかえよう	き 気を付け よう 人ごみと カラオケ ボックス	い いっぱい 食べて 健康だ
を 毎日 持って こよう	る ルーティン 加えよう 生活を 送ろう	ゆ ゆっくり 休もう 休日ほ	む 無理を せず しんどい 時は がまんしない	ふ 普段から マスクを つけよう 咳エチケット	ぬ ぬれた 髪を かわかして 風邪予防	つ 常に 換気を こころ がけよう	す 睡眠 時間を 増やそう	く くり返し 手洗い うがいほ 大切だ	う 運動を して 元気 いっしょ 体力アップ
▶咳エチケット  ハンカチやティッシュで覆う	れ 連体 責任 だよね 学級 閉鎖ほ	▶元気な体作り  よく寝る	め 目が飛が 出るほど すばらしい ワクマン	へ 平熱を 普段 から 知って おこう	ね 熱が 出る前に はやめの 対策	て 手洗い うがい 忘れずに	せ 生活 習慣ほ 規則 正しく	け 健康ほ 体作り しよう	え 笑顔 最高 みんなの 元気
ん ん／＼ 保健 委員会 からの メッセージ	ろ ロスタイム になるよ 病気の 期間	よ よく 回そう サキユ レーター	も もう 休まん 授業に おくれよう	ほ ホットな 飲み物を 飲もう	の のどが 痛時は 注意しな	と 扉ほ 少し 開けて おこう	そ そつしを こまめに しよう	こ こまめに 空気を 入れかえ よう	お おっぴと、 あひな マスク忘れ