

# 冬休みも

コロナたいさくぜんしゅうちゅう

# コロナ対策全集中!

## 1. 体温計で熱をはかろう!

毎日、熱を測っておくと体調の変化に気づきやすくなります。  
平熱（元気な時の体温）を知っておくことは、コロナ感染症対策以外にも大切なことです。  
正しく測って、チェックシートに記録しておきましょう。

体温が平熱よりも  
1℃高いときは  
休養をおすすめします。



## 2. できるだけ家ですごそう!

せっかくの冬休みなので、お出かけを計画している人もいるかもしれませんが、できるだけお出かけはひかえて、家や家の近くですごしましょう。  
もし、お出かけをしたときはたくさんの方がいる場所【密閉・密集・密接】を避けて、マスクをし、こまめに手洗いや消毒をしましょう。

ムンムン

ギューギュー

ガヤガヤ

## 3. マスクをしよう!

新しい生活様式でマスクをする生活が日常になりました。  
マスクをし続けるのが苦手な人もいますが、コロナやインフルエンザの感染予防のためには重要なアイテムです。  
家庭内感染が心配される場合は、家の中でもマスクをするのがおすすめです。



## 4. 石けんで手を洗おう!

目に見えないウイルスをできるだけ近づけないために、こまめな手洗いが効果的です。また、きれいに洗った手を清潔に保つためにはハンカチ・タオルで拭くことも大切です。  
出かけるときには清潔なハンカチを携帯しましょう。  
家庭内ではタオルをマメに交換するのも重要ポイントです。

手洗いで徹底予防!

