

# 「あわてない・かからない・ひろげない」



## あさ <sup>たいおん</sup> 体温をはかりましょう



1. 朝、家を出る前に、体温をはかりましょう。
2. 熱がある時は、学校（幼稚園）に行かないで、お医者さんにみていただきましょう。

## マスクをしましょう

1. くしゃみやせきが出る時は、まわりにバイキンをとばさないためにマスクをしましょう。
2. マスクをしていない時は、ハンカチやティッシュを使いましょう。



## て 手をあらいましょう



手をぬらして



せっけんつけて



手のひら



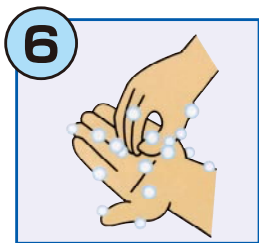
手のこう



ゆびのあいだも



おやゆびも  
わすれずに



ゆびの先



手くび



しっかりすすいで



きれいなタオルや  
ハンカチでふこう



水道のせんも、  
よごれている場合  
があるため、時々  
洗いましょう。

## うがいをしましょう



口の中やのどにも、  
バイキンがいます。  
外から帰ったら、  
うがいをしてバイ  
キンを外に出して  
しまいましょう。



## インフルエンザにかかったら…



1. 熱があったり、のどがいたかったりする時は、お医者さんにみていただき、早く休みましょう。
2. 受診する時は、電話をしてから、マスクをつけて行きましょう。
3. インフルエンザにかかったら、学校（幼稚園）の先生に知らせてください。

