

咳エチケットにご協力ください。

「うつらない」ために、「うつさない」ために、

せき 咳エチケット

- ★くしゃみ、咳せきのとき、口くちや鼻はなをふさぎましょう
- ★まわりの人から顔かおをそむけましょう
- ★2メートルいじょう以上はなれましょう



てあら 手洗い・うがい

できるだけ、こまめに



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠とバランスの良い食事よ しょくじをとるよう、気きをつけましょう