

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
爪は短く切っておきましょう
時計や指輪を外しておきましょう



石けんできれいになったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



けんこうかんさつきろく 健康観察記録

がくぶ ねん なまえ
学部 年 名前

- * 毎朝、家で体温をはかって健康状態を記録しましょう。
- * 発熱などのかぜの症状がある場合は、学校に連絡してください。
- * こまめに石けんで手を洗いましょう。
- * 外から室内に入る時・トイレのあと・食事の前後など手を拭くハンカチなどは自分のものを使いましょう。貸し借りはしません。
- * 手洗いができない時は、手指のアルコール消毒をしましょう。
- * アルコールでかぶれたり、手に傷がある時は、無理して消毒をせずに、流水でしっかり手を洗いましょう。
- * 抵抗力を高めるために十分な睡眠（早寝・早起き）、運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。

