

うべ コロナニュース

だいごう
第4号

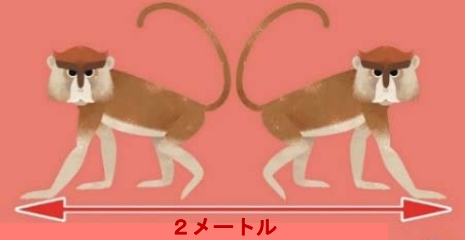
はつこうねんがっぴ
発行年月日:
れいわねんがつにち
令和2年5月11日
はつこう
発行:
うべしほけん
宇部市保健センター

きんきゆうじたいせんげんけいぞくちゆうじぶんたいせつひとまも
緊急事態宣言継続中！自分や大切な人を守るために、
ひとりきいちど
一人ひとりが気をつけることをもう一度チェックしましょう。

★人に近づきすぎないで！

はなとかんせん
話すときに飛ぶ「つば」から感染することがあります。
りょうてとどはな
両手をのばして届かないくらい(2m)離れよう。

社会的距離の確保
ソーシャルディスタンス



感染症対策のため
距離をあげましょう！



★手洗いは、ていねいに30秒！

みじかき
つめは短く切っておこう



【出展：政府広報オンライン】



りゅうすい てあとせつ
流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。



てこう
手の甲をのばすように
こすります。



ゆびさき つめ あいだ ねんい
指先・爪の間を念入りに
こすります。



ゆび あいだ なら
指の間を洗います。



おやゆび て なら
親指と手のひらをねじり洗います。



てくび わす なら
手首も忘れずに洗います。

★マスクは「すきま」にご注意！



はな
鼻がかくれているかな？

マスクをつけると、くしゃみなどが飛び散るのを防いだり、顔をさわる回数を減らすこと
ができます。正しいつけ方で効果的に予防しよう。

はな くち りょうほう
①鼻と口の両方を
かくじつ おお
確実に覆う



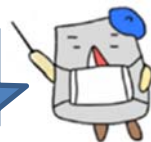
すきま
③隙間がないよう
はな おお
鼻まで覆う

②ゴムひもを耳にかける

【出展：政府広報オンライン】

★出かける時のくふう

ひと すく とき で
人が少ない時に出かけるのもいいね



がいしゅつ ひつよう とき みじか じかん お くふう
外出は必要な時に短い時間で終わるよう工夫しよう。

てあら しょうどくよう いえ なか も こ
手洗いや消毒用アルコールで、家の中にウイルスを持ち込まないようにしよう。



たいちよう わる とき
☑体調が悪い時は
で
出かけない



ひつよう とき
☑必要な時だけ、
しょうにんずう たんじかん
少人数で、短時間にする

す じかん
☑空いている時間にする



☑マスクをつける



げんかん しょうどくよう お
☑玄関に消毒用アルコールを置く



かえ て あら
☑帰ったら手を洗う

★運動不足になっていない？

じかん なが うんどうぶそく そと みっせつ
テレビやゲームの時間が長くなって、運動不足になっていないかな？外でも、密接・

みっしゅう き いっしょ からだ うご からだ こころ
密集を避けながら、おうちの人と一緒に体を動かし、体も心もリフレッシュしよう！

こうえん す じかん ばしょ えら
公園は空いた時間・場所を選ぶ



そと はな
外でも、なるべく離れる



★家でも遊びながら体を動かそう！

びよう ちようせん
60秒ピッタリに挑戦！



かぞ とき
60を数えた時に

しんぶんし りょうあし かんぜん
新聞紙から両足が完全

で
に出いたらアウト！

- ① 目をつむって、広げた新聞紙の上に立ってスタンバイ。
- ② スタートの合図で、1から60まで数えながら足ぶみを始め
60歩になったときの秒数を記録します。
- ③ 60秒に近い方が勝ち。

ようい
【用意するもの】

- 時計（秒針のあるもの）
- 新聞紙