



咳エチケット・正しくマスク



朝の体温チェックで健康観察



バランスの良い食事



最低 7 時間以上の睡眠で
免疫力アップ



3 密回避（密接回避）



3 密回避（密集回避）

高西中学校
「新しい生活様式」
一人一人が考えて、感染予防のための行動を



休けいごとに大きく窓開け
授業中は2カ所開けたまま



体力づくり



3 密回避（密閉回避）



こまめに手洗い
1回30秒以上



マスクやティッシュは持ち帰る

感染源の扱いに注意



責任ある行動