

# ぼけんだよっ！

## 2021年も引き続き、感染症対策を！

2021年が始まりました。相変わらず、全国的に新型コロナウイルスの新規感染者は増加しています。「過去最高の感染者数を確認しました。」という報道や、東京での1,000人や2,000人という感染者数にも驚かない状況になりました。新型コロナへの「慣れ」や「緊張の緩み」を感じます。皆さんは、しっかり日々の感染症対策を心がけ実行していますか？

現在の流行状況から、誰もが感染する可能性があります。お互いを思いやる気持ちで、コロナ禍を共に乗り越えましょう！

心の充電 減っていませんか？

長らく自粛生活で、疲れや不安が溜まっていませんか？一人で抱え込まず、周囲の人に、自分の気持ちや体調を伝えてくださいね。周り皆、貴方のサポーターです！

### その“しんどい”もしかして空気



寒くても「換気」を忘れなさい！

#### どうしてかな？

- 1 二酸化炭素がたまるから**

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります
- 2 ウイルスがたまるから**

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります
- 3 ホコリやダニ・カビが増えるから**

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなが協力して、空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

# 感染予防対策は十分ですか？

◆ 新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。  
一人ひとりが「自衛」の意識をもって生活しましょう！

手洗い・マスク着用



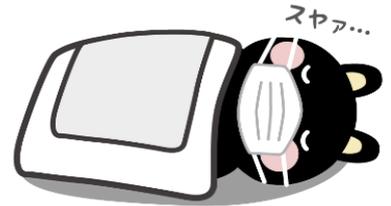
Wash hands, Wear mask

せきエチケット



Cough with care

体調が悪いときは  
無理をしない



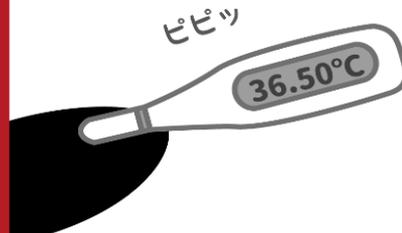
Take a rest

こまめな換気



Open window

検温・体調管理



Check your condition

うわさ話を広めません



Don't spread wrong info.

**食事中も予防対策を心がけましょう！**

食事中は、マスクを外し気持ちもリラックスするため、予防策が手薄になります。ウイルスが身近に潜んでいることを忘れずに😊



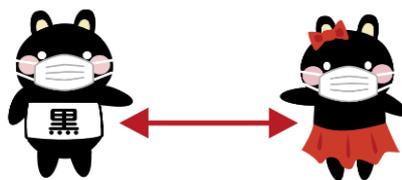
(C)Amami City

正面・隣をさける



Avoid face-to-face

一定の距離をとる



Social distance

近くの会話は  
小声で



Small voice

対面で座らず、隣と距離をとること！

食後の歓談には「マスク」を着用する！