

# ストップ STOP! コロナ

ひだかかんない じどう せいと ねが  
日高管内の児童・生徒のみなさんへのお願い

ふゆやす しょうがつ きせい りょう など しつない しょうねんだん ぶかつどう  
冬休みやお正月は、帰省や旅行、クリスマス等のイベント、室内での少年団・部活動  
など、感染リスクが高まる場面が増える季節です。長期休業中も忘れずに、基本的な  
かんせんしょうたいさく てってい  
感染症対策を徹底しましょう。



わたしの体温、何度かな  
健康のときはゆっくり保もう

まいあさけんこう  
☑毎朝健康チェック



手洗いは石鹸で30秒  
できるだけウイルスを落とすためだよ

てあら  
☑こまめな手洗い



換気はこまめに  
窓を換けて新鮮な空気をえよう

さんみつかいひ  
☑三密回避



いじめ・差別はやめよう  
言葉とたたくう人を減えよう

びょうき ひと  
☑病気とたたかう人  
をささ  
えよう



運動・食事・睡眠しっかり  
バランスのとれた生活を送るけりよう

めんえきりよく たか  
☑免疫力を高めよう

## ●感染リスクが高まる4つの場面

1 ぶかつどう しょうねんだん とき  
部活動・少年団の時  
きゅうけいちゅう こういしつ たいかい いどうちゅう かいわ さい ちゃくよう  
・休憩中や更衣室、大会の移動中も会話の際はマスク着用。

2 いんしょく とき  
飲食の時  
しょうにんずう たんじかん おおごえ さ の まわ た まわ  
・少人数、短時間で、大声は避け、飲み回し、食べ回しはしない。

3 かいわ とき  
会話の時  
ひと ちか きより かいわ ちゃくよう  
・人と近い距離で会話するときはマスクを着用しましょう。

4 ひと あつ とき  
人が集まる時  
ふゆ とく みつ ぼめん さ  
・冬のイベントでは特に、3密の場面を避けましょう。

北海道教育庁日高教育局長  
北海道日高振興局長

