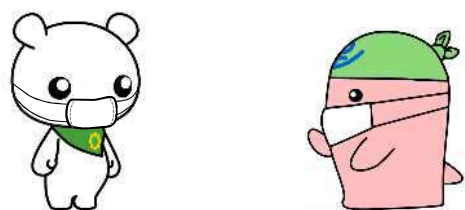


「しんがた コロナ ウイルス かんせんしょう (COVID-19)」にならないために
「あたらしい せいかつ ようしき (新しい生活様式)」をはじめましょう!

* 「せいかつ ようしき」は 「せいかつ の やりかた」や 「ちゅうい すること」という いみ です *

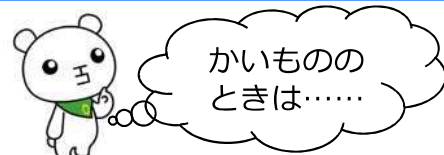
いつも **マスク**を しましょう。
ひと と はなす とき
かお の まえ で はなさない
で ください。



かいものは
ひとりか ふたりで
いき しましょう。



ひと が すくない じかんが
いい です。



- ① なにを かうか **きめてから**
おみせに いき しましょう。
- ② **みじかい じかん**で
かいもの しましょう。
- ③ **インターネット**も いい です。

こうえんは **ひと が すくない**
じかんに いき しましょう。

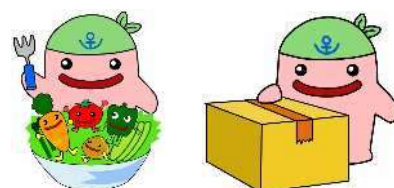


ジョギングは **ひとりか**
ふたりで しましょう。

トレーニングや ヨガは
インターネットや **TV**を
みながら **いえ**で しましょう。



レストランの しょくじは
・ **いえ**に もってかえ ったり
・ **でまえ (デリバリー)**
をつかうのも いい です。



りょうりは **シェア**しない
で ください。



たべるとき **よこ**に **すわり**
ましょう。

ひと が すくない じかんに
しごとへ いき しましょう。

テレワーク



いえで できる **しごと**は
いえで しましょう。

ねつや せきが あります!
しんばいな ときは **でんわ**で
「いつも いく びょういん」に
そうだんして ください。

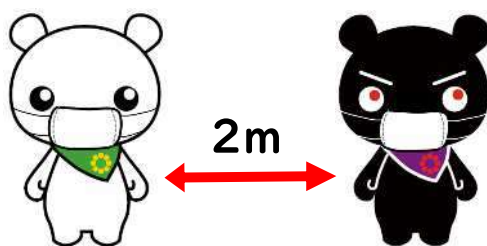


©じーも,北九州市

「いつ」「どこで」「だれに」
あいましたか?
メモして おき しましょう。



2m はなれ しましょう



©ていたん&ブラックていたん,北九州市

- ・よく **て**を **あら**い しましょう。
- ・へやをつかう ときは
まどや **ドア**を **あ**け しましょう。
- ・じぶんや かぞくの
からだの **ちゅう**しに
ちゅうい しましょう。



てあらいは
1かい
30びょう