



**たのしい冬休みです**



**感染防止対策を徹底しましょう**

年末年始の時期は、初詣を始めクリスマス、カウントダウンイベント、初日の出の行事や帰省・旅行など県をまたぐ移動があり、人流の増加が見込まれます。これまで通り、感染防止対策を徹底していただきますようお願いいたします。

- 人との距離は、1 m以上あけます
- 人とお話をするときは、できるだけ真正面ではしません
- 「3密」をさけます（密集・密接・密閉）
- 手洗いは時間をかけて、水と石けんでていねいに洗います
- 毎朝、体温をはかり、健康をチェックします  
→熱やかぜっぽかったら、無理をせずに家で休みます
- 抵抗力を高めるため、十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事をします
- せきエチケットを心がけます（外出時のマスクの着用）  
→室内でも、家族以外の人と交流する時はマスクを着けます
- お家でも定期的に窓を開けて、こまめに換気をします  
→寒いために換気が不十分になることが多いです
- 地域での感染状況に注意します
- お出かけから帰ったときには、手指消毒・石けんでの手洗いを忘れずに行います