

基本的な感染症対策

こまめな手洗い・うがい



定期的な換気



咳エチケット

状況に合わせたマスク着脱
※熱中症に気をつけましょう



手洗いの習慣化



咳・くしゃみを手で押さえた後
鼻をかんだ後



食事の前



トイレの後



登校・出勤したとき
共有のものを使用したとき

免疫力を高める

睡眠と休養



食事で栄養摂取



適度な運動



予防接種



体調のセルフチェック

発熱・悪寒



咳・のどの痛み・鼻水



腹痛・下痢・吐き気



頭痛



その他、皮ふの症状（発疹や水疱など）、目の症状（目の充血や目やになど）
日頃から、自分の体調の変化に注意しましょう。