

## 日常生活

- 十分な睡眠とバランスの良い食事を取り、免疫力を保つ
- 石けんと流水によるこまめな手洗いを徹底する
- 暖かい服装を心がけ、常時換気と適度な加湿に努める
- 生活記録表への記録を忘れずに行う



## 年末年始の過ごし方

- 家族以外との不要不急の外出は控える
- 感染対策が不十分な施設・イベントの利用を控える
- 帰省や旅行の際は混雑する場所や時間を避ける



# 戸田東小版 子どもの安心ガイドver. 10

～戸東っ子の安心・安全を守るために～ 冬休み



## 外出・買い物

- 外出前の健康チェック
- マスクの着用、会話を控える
- 接触確認アプリ(COCOA)等の積極的利用



厚労省 接触確認アプリ

検索

## 外食・会食

- 感染対策が行われている店の利用を心がける
- 食事中的会話を控える
- 少人数・短時間での実施



新型コロナウイルス感染症対応 緊急メールアドレス  
運用期間 12月29日(火)～令和3年1月3日(月)

[todahigasi.e.001@gmail.com](mailto:todahigasi.e.001@gmail.com)