

# 自分のために、みんなのために 守る“ちから”をつけよう

矢板市では市民の皆さんのご協力のおかげで、市内での新型コロナウイルスの感染者は、栃木県の中でも少なく推移しています。“いま”の生活を守るためにも、引き続きご協力をお願いします。

## ・せきエチケットを守ろう!

(マスクをつける、せきをする時はティッシュやハンカチ、そでで鼻や口をおおうなど)

## ・からだを守ろう!

(適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠でからだの免疫力を高めよう)

## ・こころを守ろう!

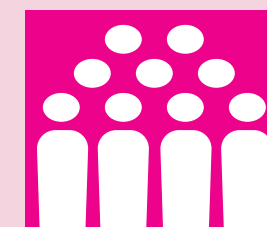
(感染症対応でのストレスを少しでも減らす。笑顔を心掛けて免疫力を高めよう)



## 日常生活を営む上での基本的な生活様式



外出控え



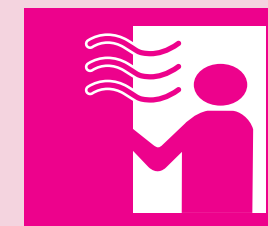
密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## ボクたちができることからはじめよう!



こまめな手洗い



バランスの良い食事



心も身体もリラックス



密集・密接しない

にっこにこの  
「笑顔」  
ナリよ~♪



## こんな場面で...

### 買い物

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・計画を立てて素早く
- ・展示品への接触は、控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

### 食事

- ・持ち帰りや出前
- ・料理は個々に
- ・対面ではなく、横並びで座る
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに

### 娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間に
- ・ジョギングは少人数
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用して、ゆったりと

屋外だからと安心せずに、身体的距離の確保や会話時のマスク着用にご注意しましょう。