日頃から健康と体調管理に努めましょう！

①免疫力を高め健康なからだを作りましょう！

2021 レイソルトーアガイドライン

早寝早起き

朝ごはんを食べる

バランスよく食べる

運動して汗をかく

②毎朝体温を測りましょう！

お父さんお母さんに正しい測り方を教わりましょう。

必ずお父さんお母さんに体温を確認してもらいましょう。

熱がある日は休みましょう。（家族や同居者でも同じです）

②平熱でも体調が悪い時は無理せず休みましょう！

頭痛

息苦しさ

だるさ

咳、タン

喉の痛み

鼻水

③家族や同居者で同じ症状があれば休みましょう！

習慣にしましょう！

マスクに名前を記入しましょう！

入れ物を準備しましょう！

手洗い30秒

うがい

消毒

行きと帰りのマスク

顔を触らない

(目・鼻・口)

咳エチケット

(人に向けない)

近づいて

話さない