

自分をまもる！みんなの笑顔をまもる！

元気のアクション！！

● せきエチケットをまもろう！

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

● 3つの「密」をさけよう！

(密閉 ... 換気の悪い空間 密集 ... 多くの人が集まる場所 密接 ... 近い距離での会話)

● おでかけ前にもう1度考えよう！

(本当に今でなくてはいけませんか？「私がかからない」と思っていますか？)



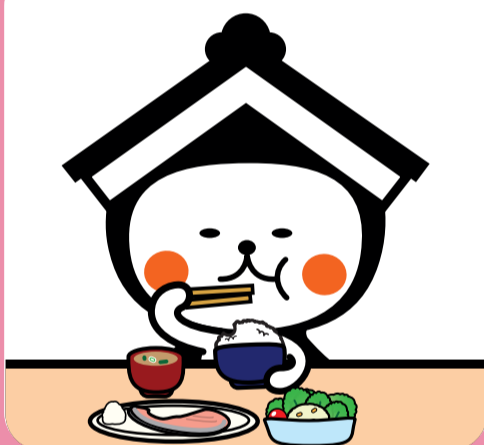
© 栃木市

こまめに手洗い・うがいをしよう



Wash your hands and gargle

元気をいただきます！



Eat well

からだも心も休ませよう



Sleep Well

Let's try with Tochisuke !

おでかけは必要な時だけ



Stay at home

運動も大切



Exercise

窓やドアをあけて換気を



Air the room

このほかにも、私にできることはある？

国、県、栃木市のホームページなどで最新のお知らせをわすれずにチェックしよう！

