

# 生徒・会員・保護者の皆様へのお願い

■感染症の予防のために皆様のご協力をお願いします■

## 手を洗いましょう

●レッスンの前後に30秒位かけて念入りに手を洗いましょう。



手のひら



手の甲



指の間



指の先・つめ



手首

## うがいをしましょう

●外出から戻ったらうがいをしましょう。

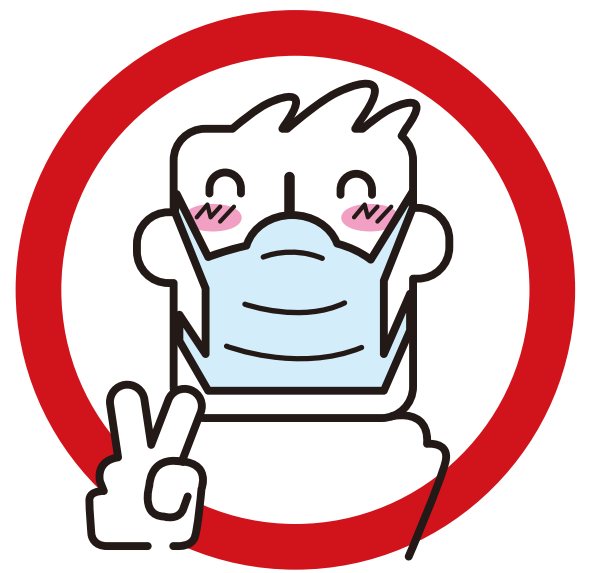


## 咳エチケットに気をつけて

●咳・くしゃみはエチケットに気をつけましょう。



ハンカチ、ティッシュで  
口や鼻をおおいます。



咳・くしゃみが出るときには  
マスクをつけます。

※手洗いが特に大事なのは、無意識に手や目や鼻、口に触れた際に手についていた菌を付着させる恐れがあるからです。