

注／\*新型コロナウイルス感染症対策に関する健康行動と感染予防行動の50音かるたです。楽しみながら対策の意識を高めるのにお役立てください。\*本学会のHP記事、厚生労働省「新型コロナに関するQ&A(一般の方向け)」、日本渡航医学会・日本産業衛生学会「新型コロナウイルス情報：企業と個人に求められる対策」、岡山大学保健センター「新型コロナウイルスに対する職場における対策」等を参考にしています。\*よむ人用ととる人用に二部印刷し、枠に沿って切り離してご使用ください。\*実際の対策は環境や状況によって異なりますので、実態に合わせて行動していただきますようお願いいたします。(2020.4.17) [岡山大学・田中共子研究室提供]

朝起きて、  
今日の健康  
確認を

**あ**

今だから避け  
よう三密、  
防ごう感染

**い**

ウイルスの  
飛散を防ごう  
マスクをして

**う**

A B C 仮面  
と一緒  
健康づくり

**え**

大声で騒が  
ず話そう、  
落ち着いて

**お**

階段を使っ  
て手軽に運  
動を

**か**

逆境の時こ  
そ能動的に  
みる

**き**

工夫して  
ストレス・  
マネジメント

**く**

**さ** 最前線、  
戦うあなた  
も息抜きを

**こ** ころの  
A B C 活動  
で健康に

**け** 健康心理学  
は健康作り  
の道しるべ

**せ** 咳エチケット  
飛沫感染防ぐ  
ため

**す** ステイ・ホー  
ム、ステイ・ア  
クティブ

**し** 時差通勤、  
時差通学で  
混雑回避

**ち** 近づいて密に  
接する場所  
避けよう

**た** 対面の代わ  
りにビデオ  
で会議する

**そ** ソーシャルディ  
スタンシングで  
感染予防

**と** 友達と  
おしゃべり  
電話、SNS

**て** 手洗いとうが  
いはこまめに  
しておこう

**っ** 通信の  
機器を味方に  
していこう

**ぬ** 抜け出そ  
う、緊張の  
連続

**に** 人間と  
ウイルス共  
に自然界

**な** 仲間意識は  
専門職の心  
を支える

**は** 始めよう、  
お家の中で  
の行動変容

**の** 乗るときはマ  
スクをしよう  
公共交通

**ね** ネガティブな  
気持ちの消化  
を心がけ

へ

平素から美味しく楽しくバランスメニュー

ふ

不安に囚われない、巻き込まれない

ひ

人と人、助け合いこそ最強アイテム

み

密室を作らず喚起を心がけ

ま

毎日の日課を大事に健康管理

ほ

方々にいきたくいけれど少し待つ

も

もういい頃、デスクワークの合間に体操

め

目や顔を、むやみに触るのはやめる

む

難しく考えないで気軽に運動

**よ** よく眠り、  
疲れを取っ  
て健康に

**ゆ** 指の先、  
指の間も  
よく洗う

**や** やってみよう  
在宅勤務  
テレワーク

**る** ルール決め、  
スマホの時  
間はほどほ  
どに

**り** リラックス、  
こういうと  
こそ大事で  
す

**ら** ラジオ体  
操、始めて  
みませんか

**わ** 私たち一人一  
人ができるこ  
とをする

**ろ** 労働の形と  
環境  
変えてみる

**れ** 連絡を、  
取り合い絆  
を確かめる