

## 「にいがたし」で「新しい生活様式」を実践しよう

- に** 2m（最低でも1m）できるだけ他の人と距離をとろう
- い** 入れかえよう 部屋の空気
- が** がやがや むんむん ぎゅうぎゅうの3密を避けよう
- た** 正しい手洗い 石けん使って30秒
- し** 症状なくても マスクをつけよう 外出のとき 会話時



**に** 2m(最低でも1m)  
できるだけ他の人と距離をとろう

すれ違う時も  
1~2m  
はなれて

互いになっごりサムアツブ

距離をとっても  
心の距離は離さない

**い** 入れかえよう 部屋の空気

窓を開けて  
空気の流れをつくろう！

**が** がやがや  
むんむん  
ぎゅうぎゅう  
3密を避けよう！

**た** 正しい手洗い  
石けん使って30秒

家に帰ったとき、食事の前、  
トイレの後はていねいに！

**し** 症状なくても  
マスクをつけよう  
外出のとき 会話時も

外出のときはマスクをつけます！

自分のために  
みんなのために



1人1人が  
できることを

★家での生活や外出時に新しい生活様式「にいがたし」を実践しよう！

に \_\_\_\_\_  
い \_\_\_\_\_  
が \_\_\_\_\_  
た \_\_\_\_\_  
し \_\_\_\_\_

【例】に…外出先でも人との距離をとる  
い…家でも窓をこまめに開ける  
が…3密の場所には行かない  
た…家に帰ったらすぐに手を洗う  
し…外出の時はマスクをつける