**コロナに負けるな！！**

**チェックシート～稽古前～**

Check１ にできるかな？

のチェック☑がひとつでもあったらはがまんしてね。

* がない
* ねつがある。（）
* せきがでる
* がいたい
* がだるい
* のやなにががいる。

Check２ ににやろう

* ねつをはかる。
* マスクをつける。
* がないかチェック。
* はでやってくる。
* やるを！

Check３

・をしたり、のからときはかにはなしてから。ときも。

・とき・ときはアルコールスプレーなどでしよう。

・のものはきちんとして、のにはかさない。

* **マスク**

・につばなどがようにするために。

・だけど、なったりするがなので。

* **シールド（マウスガード）**

・からつばなどを。

・これはあったほうがというきまり。

とのはやりながら。

・で。できればにし、ほかのにあげない。

* **タオル・ハンカチ**

・だけのもので、。

・をなどでふかず、・を。

* **マスク**

・からにとき、とき、はつける。

* **ビニール**

・マスク・タオル・ぬぐいなどを帰るもの

・ジップロックなどが良い。

* **アルコール**

・ほかのには、をして。