

笑顔で輝く島民のために

大切な命と未来を守る

そのために今、できることは...。



## しまのうチャレンジ 4

し

しょくじ もくしょく  
食事の時には黙食を

ま

マスクをつけた生活を

の

みつ こうどう みつしゅう みつせつ みつぺい  
ノー3密な考動を(密集・密接・密閉)

う

うんどう きゅうよう じこかんり  
運動・休養で自己管理を