

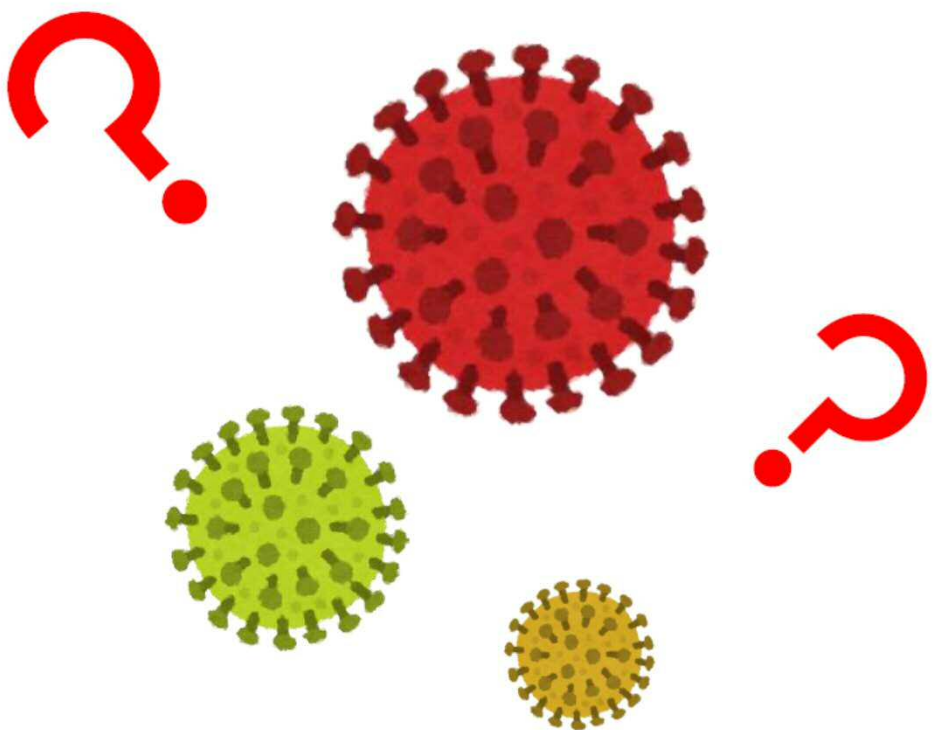
こころとからだのけんこう

別紙 3 - 2

コロナウイルスをまなんで、
こころとからだのけんこうを
まもろう

小学4年～高校生 向け

コロナウイルスって なんだろう？



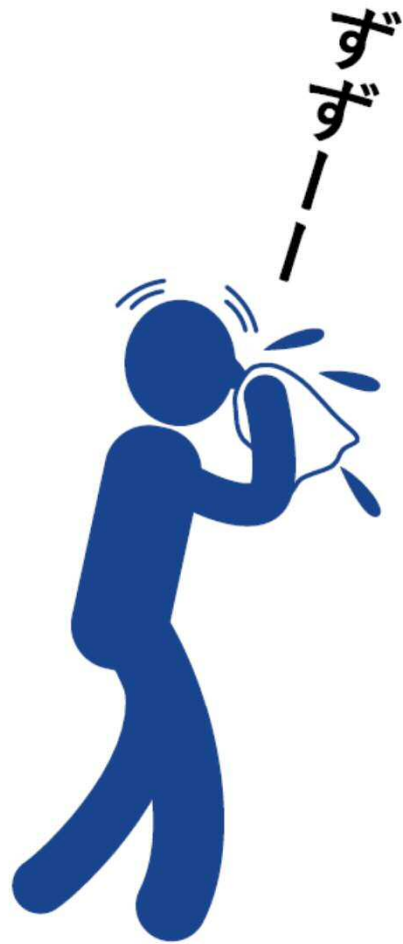
藤田医科大学感染症科
監修：小学生 (S.S. Z.S)

みなさんは、ウイルスって知っていますか？



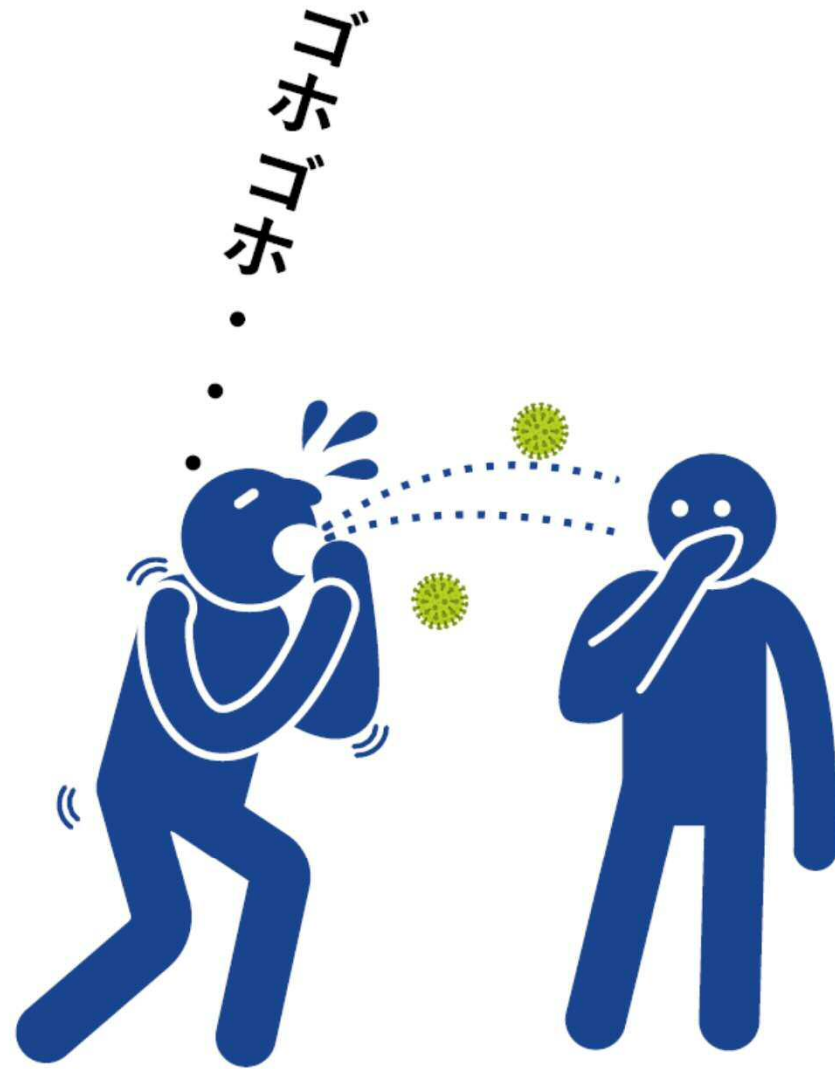
ウイルスは目にみえないくらい小さいくて、ヒトや動物に感染しているいろいろな病気の原因になります。

今、テレビやニュースで話題わだいになっ
ているコロナウイルスも、
たくさんあるウイルスの一つで
す。

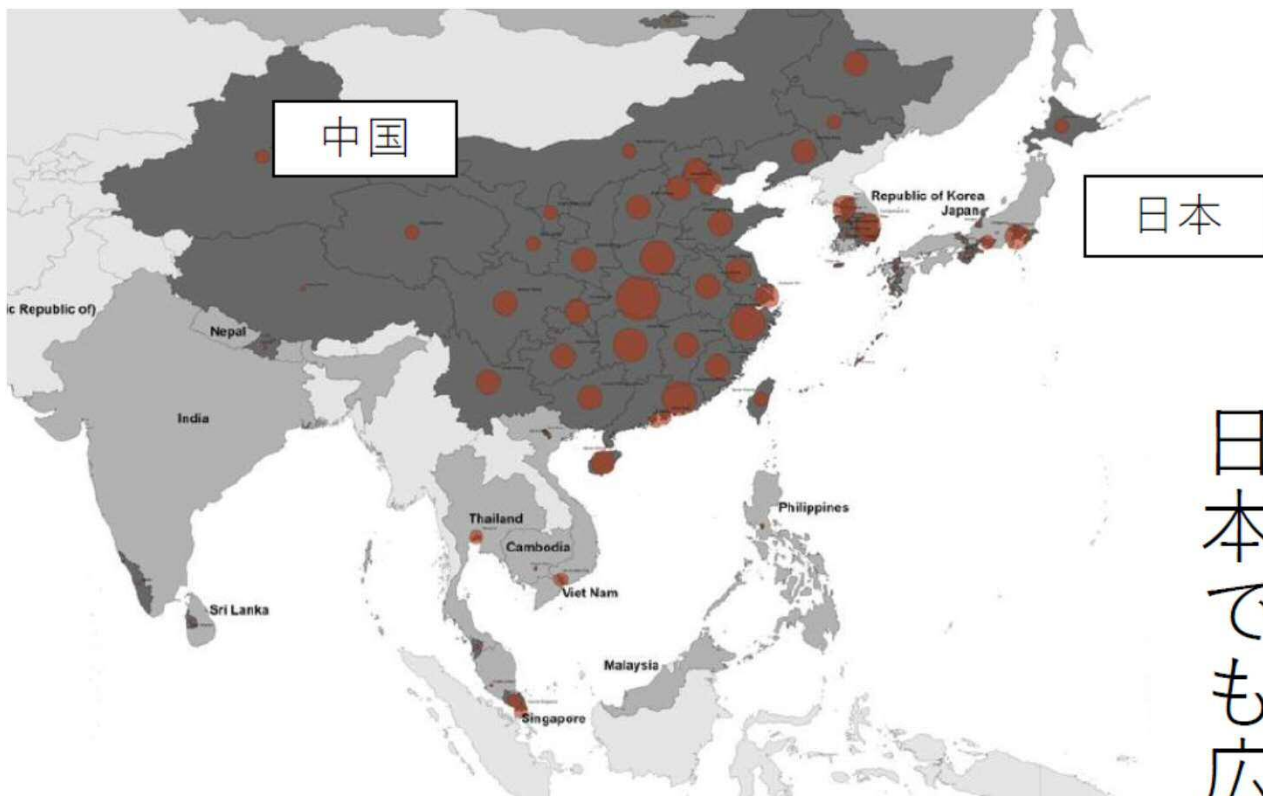


コロナウイルスは、熱ねつ・せき・く
しやみなどひきおこす「かぜ」の
原因いんとなるウイルスです。

コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみにのって人から人へと感染^{せん}します。

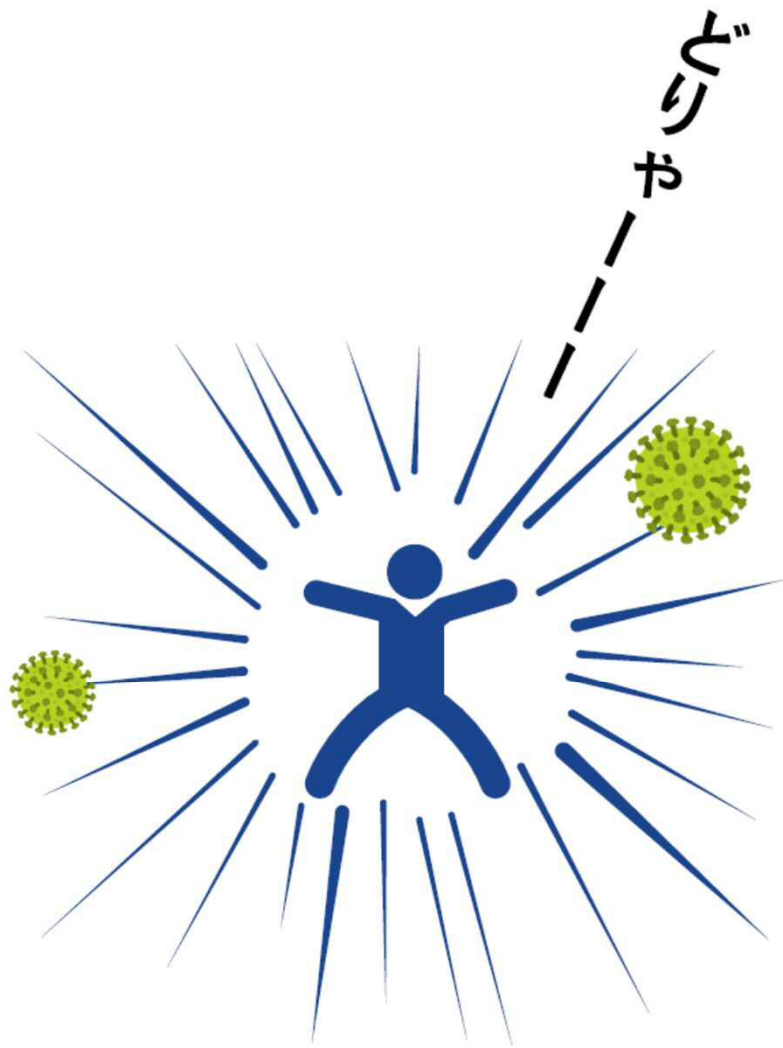


手についたウイルスが原因^{いん}で広がることもあります。



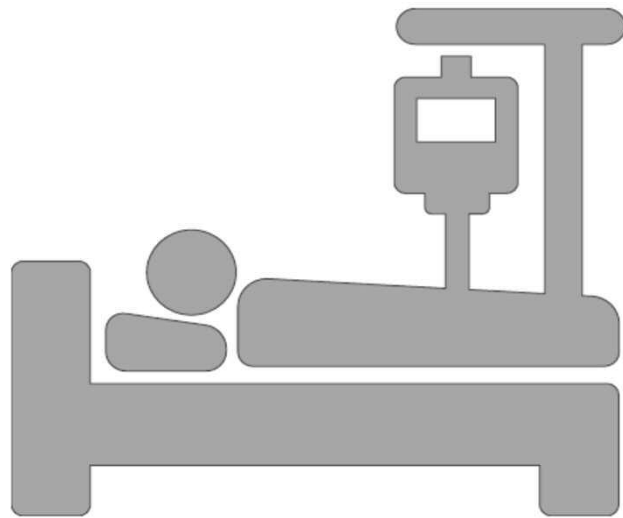
コロナウイルスには
 くつか種類しゅるいがあるのです
 が、さくねん昨年ねんの十二月に中国
 でみつかった新しいコロ
 ナウイルスによる感染せんが
 日本でも広がっています。

この新しいコロナウイルス、
「子ども」は苦手にがてみたいです。



こども子供がウイルスに感染せんしても、な
にもおきない、またはちよつとし
た「かぜ」くらいですむことがほ
とんどです。

しかし、おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病び気よのある人が、この新しいコロナウイルスにかかってしまうと大変へんです。



おおももびびよううききもいいのちもああります。重おもい病び気よになり、命いのちをおとすこともああります。

自分を、家族を、またみんなを守^{まも}るために、コロナウイルスを広げないことが大切です。



そのためにできることがあります。

コロナウイルスやっつ
つ
作きけ
戦せんる
①ぞ

せっけんをつけて
しっかり洗あらう！



手あらい..

外あから帰かってきたら、まずせあつらけ
んで手あ洗らいを！ 手あにつらいたウあイらル
スあを洗らいながす。

コロナウイルスやっつけ
作^さく^くけるぞ
戦^{せん}②ぞ

せきやくしやみといっしょに
ウイルスがとびちるのをふせぐ。

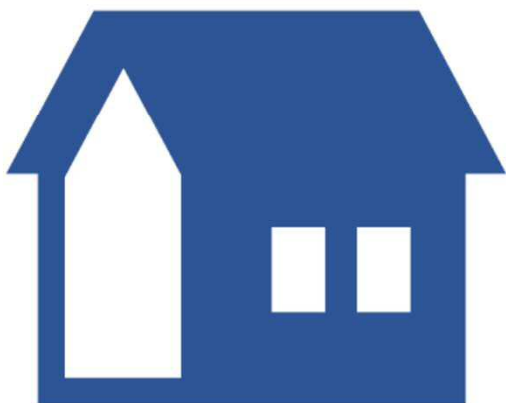


せきエチケット..

せきやくしやみがでるときはマスク
をつける。または、くしやみやせきの
時、口や鼻^{はな}をハンカチなどで覆^おう。

コロナウイルスやつつ
作^きけ
戦^{せん}る
③ぞ

~~~~~  
.....



ちゃんと休むことが  
大切です。

**かぜをひいたら家で休む..**

ねつ、はなみず、せきなどがある時  
はそとにでず、家でゆっくりやすむ。

家族みんなで、  
「コロナウイルス  
やっつけるぞ」  
作戦をおこなって  
ください。



コロナウイルスが  
ひろがらないよう、  
ひとりひとりが  
気を付けましょう。

# ウイルスへの抵抗力を高めるために

1. <sup>すいみん</sup>しっかり睡眠をとる  
<sup>ねむ</sup>眠りのためのリラックス法<sup>ほう</sup>
2. <sup>えいよう</sup>栄養のあるものを朝、昼、夕に食べる
3. <sup>きそく</sup>規則正しい生活
4. <sup>じょうほう</sup>落ち着いて、情報をおつめる  
落ち着くためのリラックス法<sup>ほう</sup>

ねむ

ほう

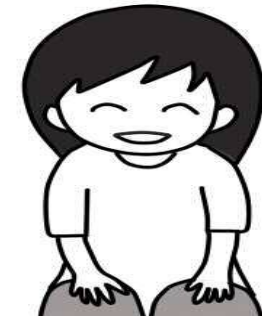
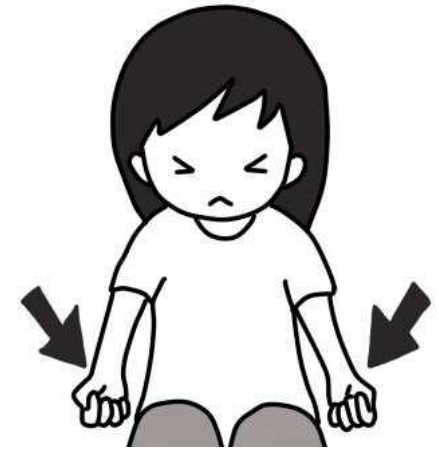
# 眠りのためのリラックス法

## ◎ぐっすり 眠ろう！

足をのばして、今、おふとんの中ねむにいる気もちになって！なかなか眠ねむれない。そんなときにやってみよう！

ぐーをして力をぎゅーっとうでにも入れるよ。顔もぐっと目をつぶって！足もまげて！ぜんぶかちこち！

はい、力をぬいて！手、足、顔、力がもっとぬけていくよ。あー、眠ねむたくなってきた…。今、おふとんねむにいるときはこのまま眠ってください。



# 落ち着くためのリラックス法<sup>ほう</sup>

## ◎「すっきり動作」をしてみよう！

おふとんにいればこのまま眠<sup>ねむ</sup>ってください。

でも 今から 何かしないといけないときは、「すっきり動作」をします！

- ①手をぐっば、ぐっば
- ②ひじをまげて のばして
- ③ うでをのばして、足ものばして。

「さあ、がんばるぞ！」といって目をあけます！

