

こころとからだのけんこう

別紙 3 - 1

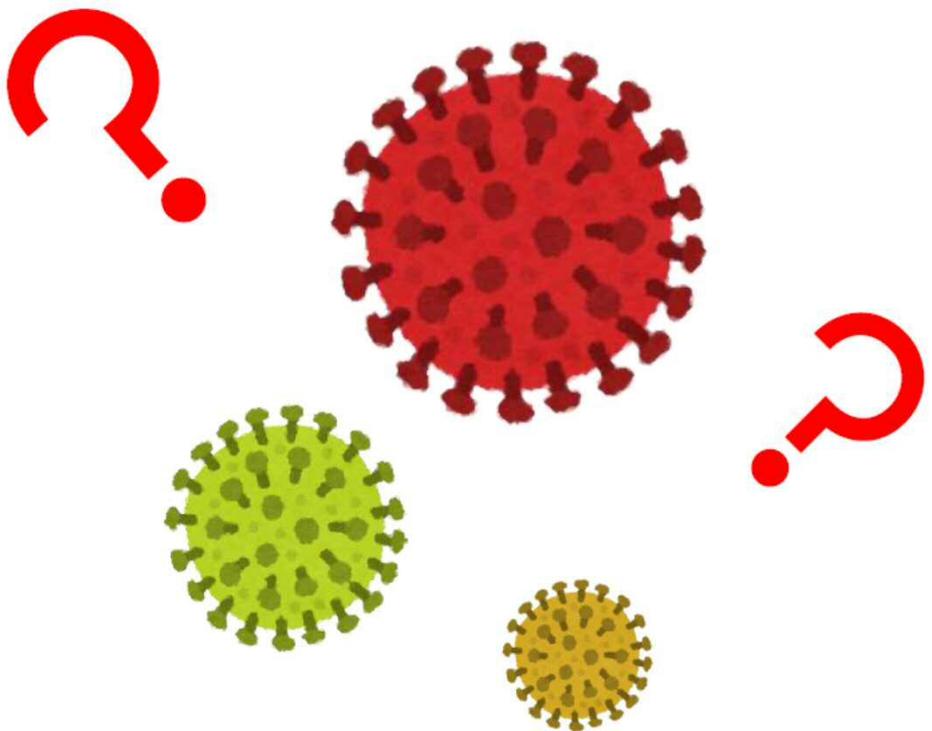
コロナウイルスをまなんで、
こころとからだのけんこうを
まもろう

小学1年～3年生 向け

こ
ろ
な
う
い
る
す

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
てますか？



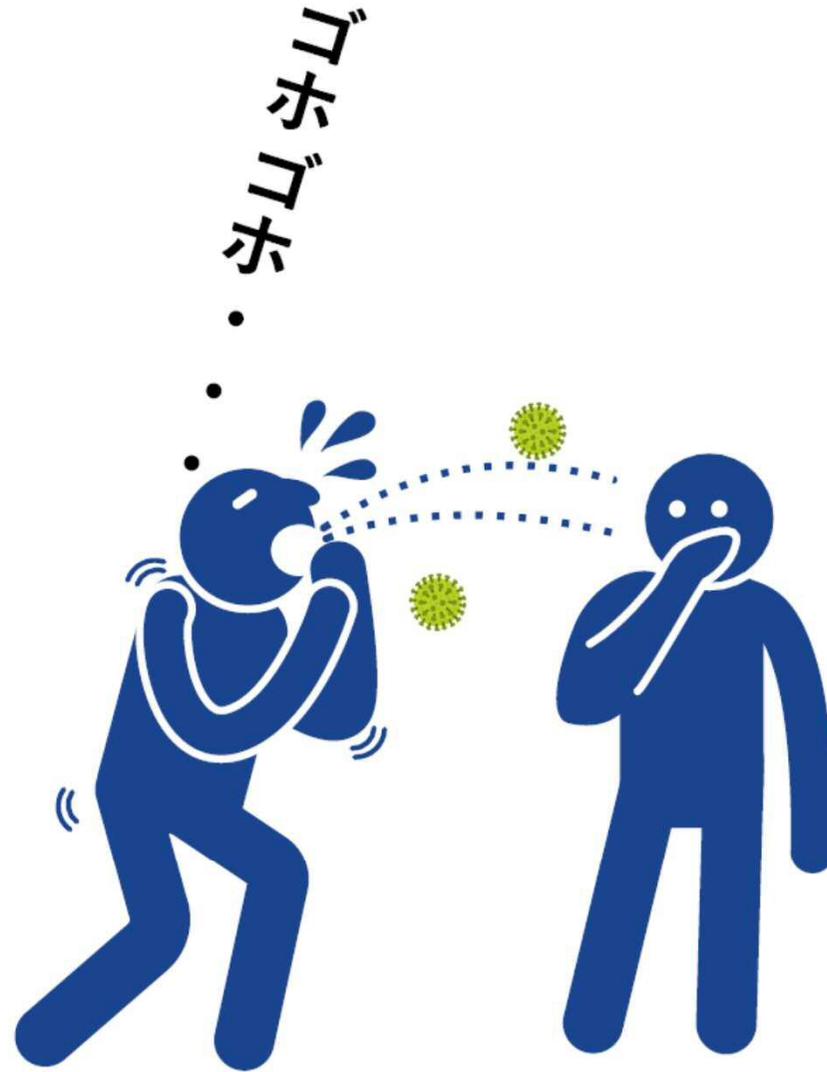
ウイルスは目にみえな
いから、気づかない
で、いろいろな病気の
原因になります。

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
ウイルスのひとつです。

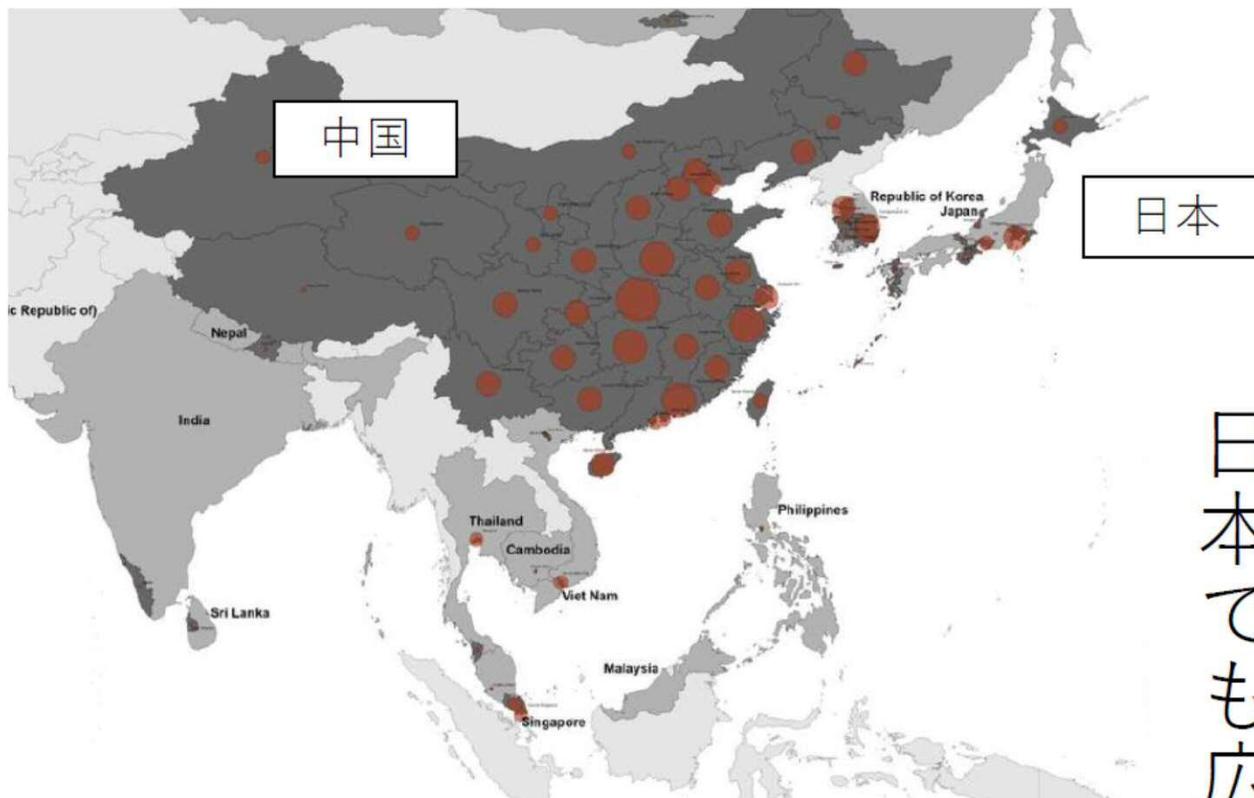


コロナウイルスは、熱・せき・く
しゃみやみなどひきおこす「かぜ」の
原因となるウイルスです。

ころな ういるす
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
染します。

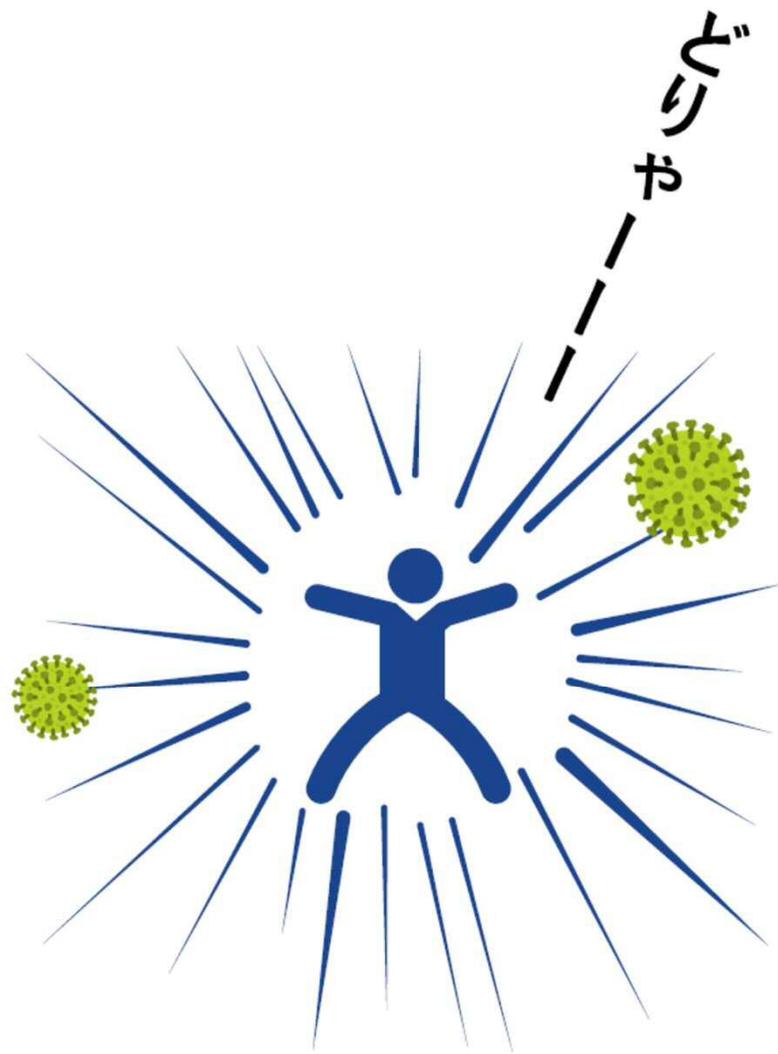


て ういるす げんいん
手についたウイルスが原因で
ひろがることもあります。



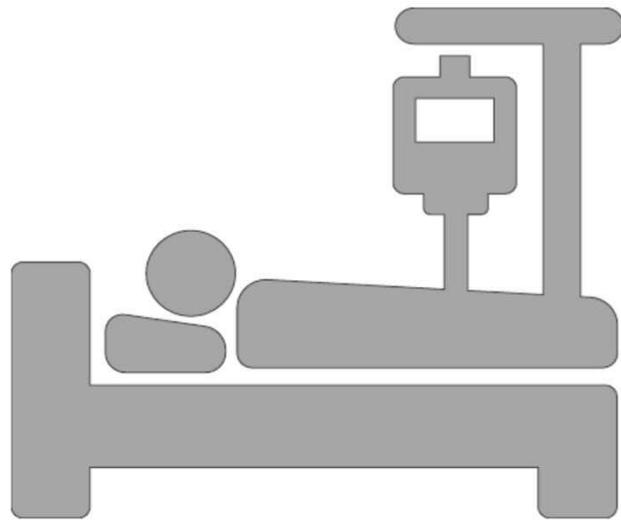
日本でも広がっています。
 ナウルも広がっています。
 でみつかっただよる感染が
 が、昨年12月に中国
 くつか種類があるのです
 コロナウイルスには

「この新しい素晴らしいコロナウイルス、
小学生は苦手みたいです。」



「子どもがウイルスに感染しても、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、
あたらかもともと病気のある人が、
この新しいコロナウイルスにか
かってしまうと大変です。



おもいびょうき
重い病気になる、いのち
命をおとすこと
もあります。

自分^{じぶん}を、家族^{かぞく}を、
またみんなを^{まも}守^{まも}
ないために、
大切^{たいせつ}です。
新型コロナウイルス^{こうぞう}を^{ひろ}広^{ひろ}げ



そのためにできることがあります。

てあらう...
 外から帰ってきたら、まずせっけ
 ンで手を洗いながす。
 スズンで洗いながす。

せっけんをつけて
 しっかり洗う！



ころな ういるす
 コロナウイルスをやっつけ
 作戦①ぞ

コロナ ウイルス やつ つけ
作 戦 ②

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..

えちけつと
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、口や鼻をハンカチなどで覆う。

かぜをひいたら家で休む..
ねっ、はなみず、せきなどがある時
はそとにです、家でゆっくりやすむ。

大切な人と休むことが
大切です。



~~~~~  
.....

コロナウイルスやっつけ  
戦えるぞ  
③

家族<sup>かぞく</sup>みんな<sup>みな</sup>で、  
「<sup>さ</sup>「<sup>せ</sup>コロナ<sup>ころな</sup>ウイルス<sup>ういるす</sup>  
やっつけ<sup>や</sup>るぞ<sup>ぞ</sup>」  
作戦<sup>さくせん</sup>をおこな<sup>お</sup>って<sup>な</sup>て<sup>て</sup>く  
だ<sup>だ</sup>さい<sup>さい</sup>。



コロナ<sup>ころな</sup>ウイルス<sup>ういるす</sup>が  
ひとり<sup>ひとり</sup>ひと<sup>ひとり</sup>りが<sup>り</sup>気<sup>き</sup>を<sup>を</sup>付<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>う。  
ひとり<sup>ひとり</sup>ひと<sup>ひとり</sup>りが<sup>り</sup>気<sup>き</sup>を<sup>を</sup>付<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>う。  
ひとり<sup>ひとり</sup>ひと<sup>ひとり</sup>りが<sup>り</sup>気<sup>き</sup>を<sup>を</sup>付<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>う。

う いる す

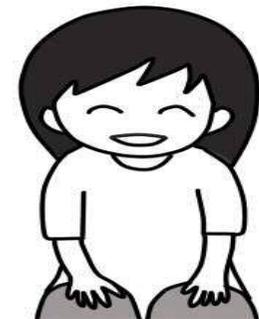
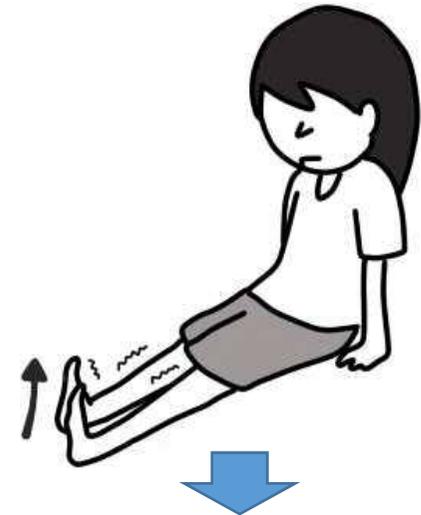
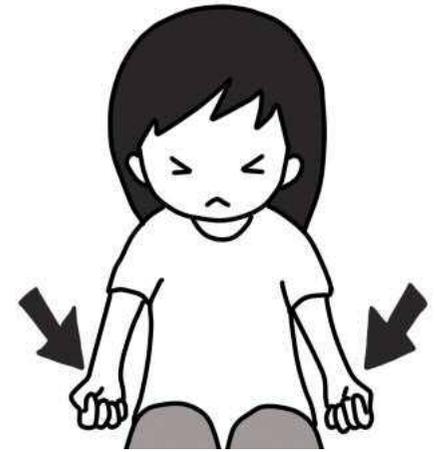
# ウイルスに まけない ところ とからだにするために

## 1. ぐっすり ねむろう！

<sup>き</sup>あしをのばして、いま、おふとんのなかにいる  
気もちになって！ なかなかねむれない。そんなと  
きにやってみよう！

ぐーをしてちからを ぎゅーっと うでにもいれ  
るよ。かおも ぐっと めをつぶって！ あしもまげ  
て！ ぜんぶかちこち！

はい、ちからをぬいて！ て、あし、かお、ちからが  
もっとぬけていくよ。あー、ねむたくなってき  
た……。いま、おふとんにいるときはこのままね  
むってください。



## 2. 「すっきりどうさ」をしてみよう！

おふとんにいればこのままねむって  
ください。

でも いまから なにかしないといけない  
ときは、「すっきりどうさ」をします！

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

「さあ、がんばるぞ！」といてめを  
あけます！

