

こころとからだのけんこう

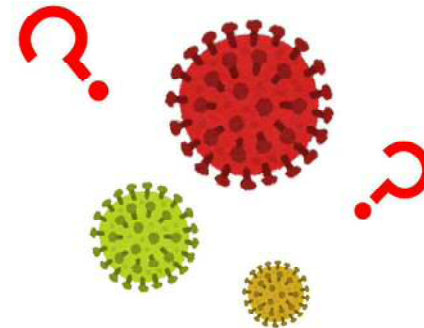
別紙 3 - 2

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

1

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 (5・5・Z)

2

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くらい
小さい、ヒトや動物に感染し
ていろいろな病気の原因になり
ます。

監修：藤田医科大学感染症科

3

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一つで
す。



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

監修：藤田医科大学感染症科

4

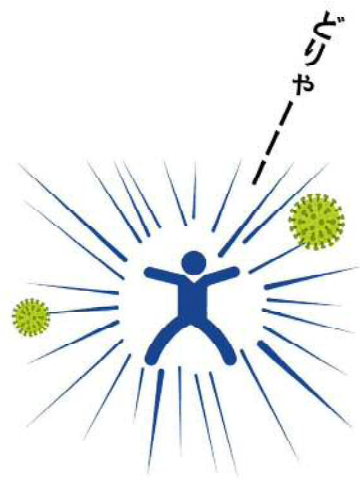
コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみにのって人から人へと感染します。



手についたウイルスが原因で広がることもあります。

監修；藤田医科大学感染症科

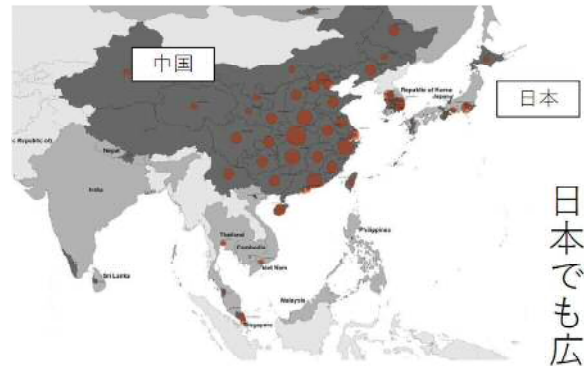
この新しいコロナウイルス、「子ども」は苦手みたいです。



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。

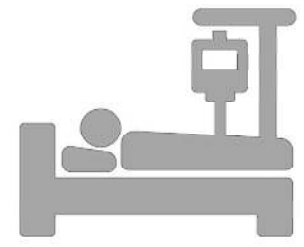
監修；藤田医科大学感染症科

コロナウイルスにはいくつかの種類があるので、昨年十二月に中国でみつかつた新しいコロナウイルスによる感染が日本でも広がっています。



監修；藤田医科大学感染症科

しかし、おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病気になる人が、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。



おもてびょうき重い病気になる、命をおとすこともあります。

監修；藤田医科大学感染症科

自分を、家族を、またみんなを守るために、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。

監修；藤田医科大学感染症科

コロナウイルスやっつけ作戦①ぞ



せっけんをつけて
しっかり洗う！

手あらい…
外から帰ってきたら、まずせっけんで手洗いを！
手についたウイルスを洗いながす。

監修；藤田医科大学感染症科

コロナウイルスやっつけ作戦②ぞ



せきやくしゃみといっしょに
ウイルスがとびちるのをふせぐ。

せきエチケット…
せきやくしゃみができるときはマスクをつける。
または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどで覆う。

監修；藤田医科大学感染症科

コロナウイルスやっつけ作戦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す、家でゆっくりやすむ。

監修；藤田医科大学感染症科

ねむ ほう 眠りのためのリラックス法

◎ぐっすり ねむ 眠ろう！

足をのばして、今、おふとんの中ねむにいる気持ちになって！なかなか眠れない。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ねむでも入れるよ。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。



15

ほう 落ち着くためのリラックス法

◎「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ねむってください。

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！



16

ひとりひとり
コロナウイルスが
気が付けましよう。



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

監修；藤田医科大学感染症科

13

ウイルスへの抵抗力を高めるために

1. しっかり睡眠をとる
眠りのためのリラックス法
2. 栄養のあるものを朝、昼、夕に食べる
3. 規則正しい生活
4. 落ち着いて、情報をあつめる
落ち着くためのリラックス法

14