

こころとからだのけんこう

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

# 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？



ウイルスは目めにみえないくらい小さいちいくて、ヒトや動物ぶつに感染せんしているいろいろな病び気きの原因いんになります。



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。

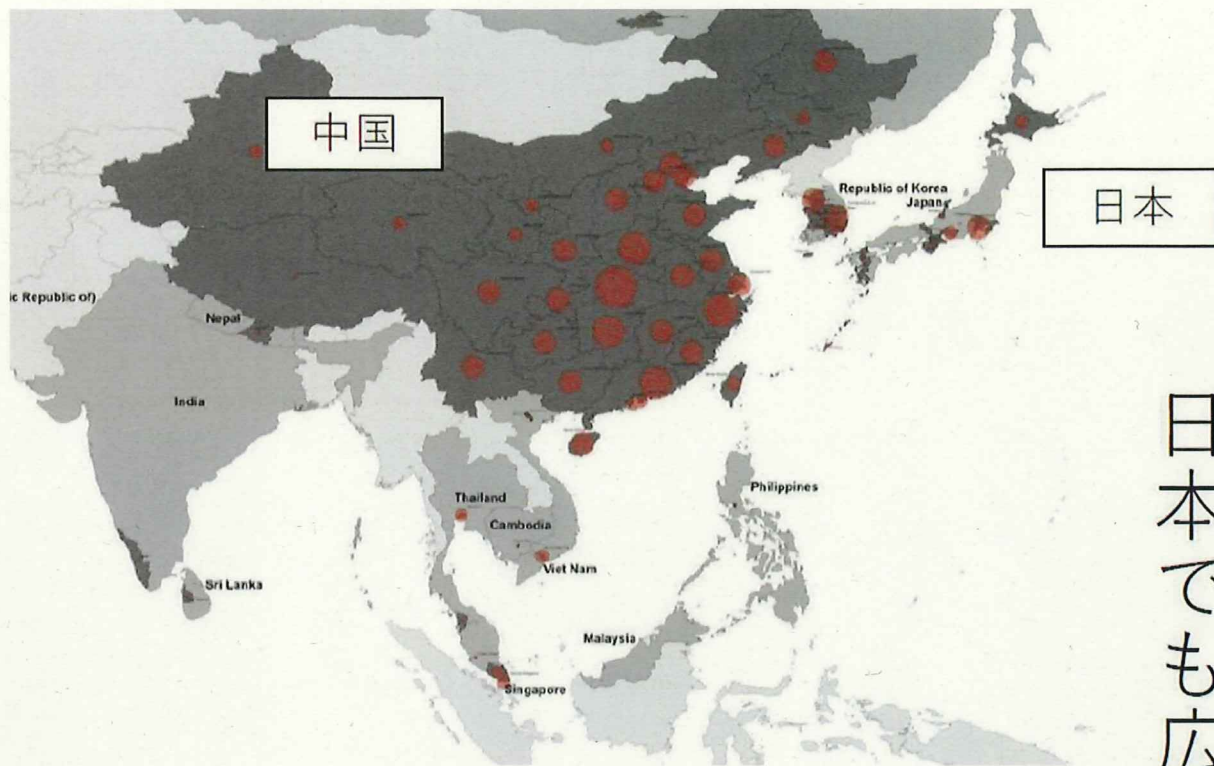


コロナウイルスは、熱ねつ・せき・く  
しゃみなどひきおこす「かぜ」の  
原因いんとなるウイルスです。

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<sup>せん</sup>します。



手についたウイルスが原因<sup>いん</sup>で広がることもあります。



コロナウイルスにはい  
 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。

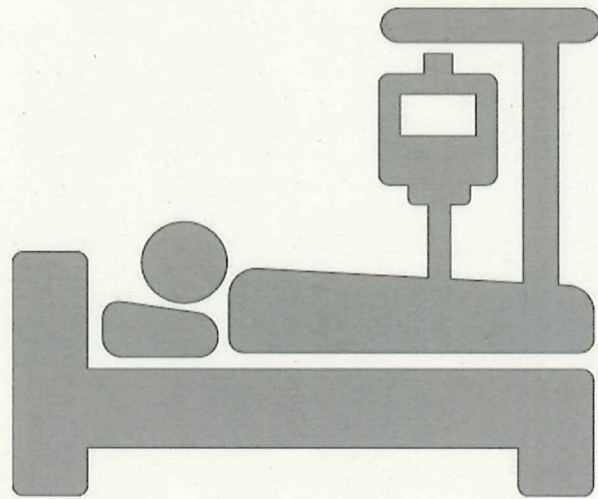


この新しいコロナウイルス、  
「子ども」は苦手にがてみたいです。



子ども  
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。

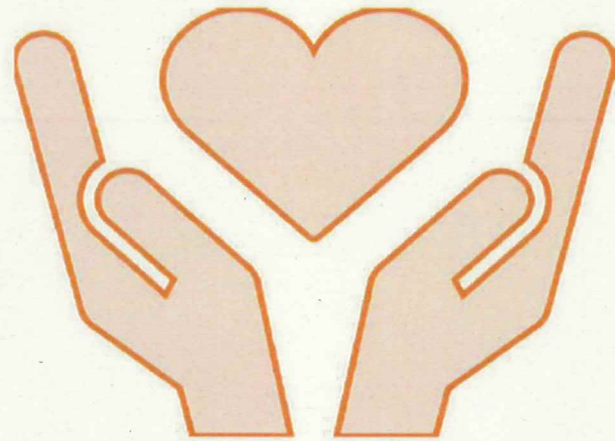
しかし、おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病びょうきのある人が、この新しいコロナウイルスにかかってしまうと大変へんです。



おおもびびょうき重い病びょうきになり、命いのちをおとすこと  
もあります。



自分を、家族を、またみんなを<sup>まも</sup>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。

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。

コロナウイルスやっつけろぞ  
作戦②

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。



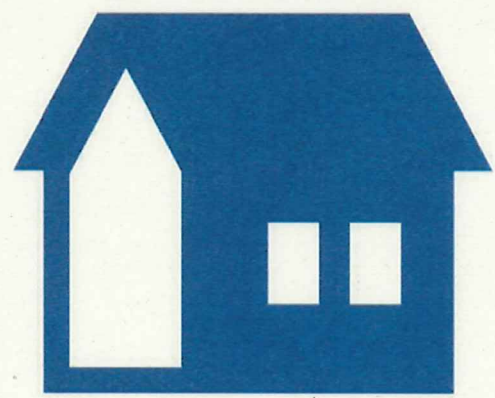
### せきエチケット…

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。



コロナウイルスやっつけ  
作戦③ぞ

.....NNNNNN



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。

ていこうりよく  
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、情報をあつめる  
落ち着くためのリラックス法<sup>ほう</sup>



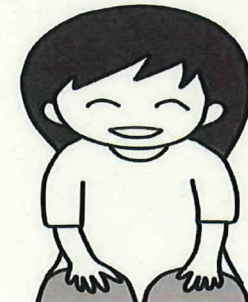
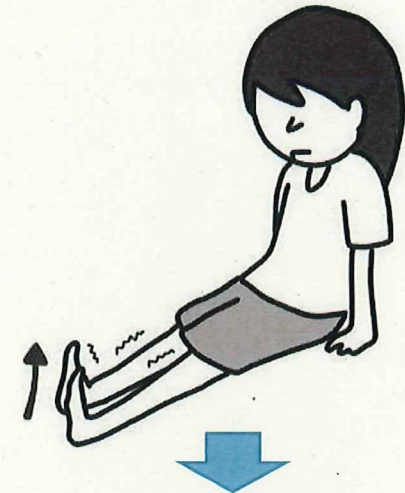
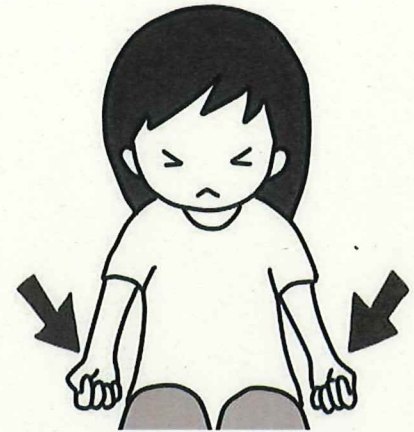
ねむ ほう  
**眠りのためのリラックス法**

ねむ  
**◎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！なかなか眠れないねむ。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！

