

小学1～3年生用

びょうき

# 病気にならないように

びょうき

からだ なか

# 病気のウイルスが、体の中に

はい

# 入らないようにしよう

## ステップ 1

病気のウイルスが、体の中に入らないようにするためには、どんなことをすればいいかな？「これだ！」と思うものに、○をつけよう。



できたら、友だちと、こたえ合わせしよう



栄養のバランスのよい食事をとる



石けんを使って、手をよくあらう



人ごみをさける



予防接種をうける



へやの空気を入れかえる



てきどなうんどうをする



外から帰ったら、うがいをする



人ごみではマスクをつける



十分な休よう、すいみんをとる

ステップ  
2



ぜんぶ、わかった人は、すごい!  
ところで、みんなは、もちろん  
「石けんをつかって、手をよくあらう」  
には、〇をつけたよね。



みんなは、病気のウイルスが、体に入らないようにするため、  
石けんをつかってどのように手をあらっているのかな?

いつもしている手のあらいかたを、友だちと見せ合ってみよう。

ステップ  
3

自分と友だちの、手のあらい方は、同じだったかな?  
それとも、ぜんぜん、ちがったかな?

それでは、先生から、**正しい手のあらい方を教えてもらおう。**

ステップ  
4

正しい手のあらい方が、わかったかな?  
それでは、あなたがこれから手をあらうときに  
気をつけることを、1つだけ、かいてみよう。



わたしは、これから、手をあらうとき、

に気をつけます。

ところで、みんなは「せきエチケット」ってきいたことがあるかな?先生とたしかめよう。



# 病気にならないように

# 病原体（ウイルス）が、体の中に

# 入らないようにしよう

## ステップ 1

病原体（ウイルス）が、体の中に入らないようにするためには、何をすればいいかな？○をつけよう。



できたら、友達と、答え合わせをしよう！



栄養のバランスのよい食事をとる



石けんを使って、手をよくあらう



人ごみをさける



予防接種をうける



へやの空気を入れかえる



てきどな運動をする



外から帰ったら、うがいをする



人ごみではマスクをつける



十分な休よう、すいみんをとる

ステップ  
2



ぜんぶ、わかった人は、すごい!  
ところで、みんなは、もちろん  
「人ごみではマスクをつける」には、  
○を付けたよね。



ところで、みんなは、「咳エチケット」って知っているかな?  
あなたがしている「咳エチケット」を書いてみよう。

咳エチケット

ステップ  
3

みんなは、いくつ書いたかな?  
それでは、友達と「咳エチケット」の  
内容について交流してみよう。



ステップ  
4



自分と友達、「咳エチケット」は、同じだったかな?  
それとも、ぜんぜん、ちがったかな?  
それでは、先生から、  
**「咳エチケット」を覚えてもらおう。**

初めて知ったことがあれば、下の四角の中に書いておこう。

もちろん、「正しい手洗いの仕方」は、わかっているよね。  
わからない人は、先生と確かめよう。



# 感染症予防をしよう！

学んだことを生かそう

今こそ実践

有効な対策

- ・ 体の抵抗力を高めよう
- ・ 感染経路を断とう
- ・ 発生源をなくそう

ステップ  
1

感染症を予防するためには、「体の抵抗力を高めること」「感染経路を断つこと」「発生源をなくすこと」が重要です。普段の生活で、どのようなことをすればよいか振り返り、考えたことや実践していることを書いてみましょう。

## 体の抵抗力を高める

## 感染経路を断つ

## 発生源をなくす

現時点で、新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- 感染者の「くしゃみ」「咳」「つば」などの飛沫による「飛沫感染」
- ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

書いたら、友達と、  
見せ合ってみよう！



ステップ  
2

感染症対策の基本は、「手洗い」や「咳エチケット」と言われています。普段、手洗いで気を付けていることや、咳エチケットについて知っていることを書きましょう。書いたら、友達と交流しましょう。

## 手洗い



## 咳エチケット



ステップ  
3

先生から「正しい手洗い」や「咳エチケット」についての説明を聞き、大事な点を確認しましょう。

正しい手洗い

咳エチケット

新型コロナウイルスに感染すると、どのような症状が出るか知っていますか。先生と「Q&A」で確認しましょう。もし、感染の症状があらわれたら、すぐに先生や保護者に伝えましょう。

