

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

びょうき 病気
からだ なか 体の中
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、
こたえ合わせよう


☐

えいよう 栄養
のバランスの
よいしよくじ 食事をとる


☐

せっけん 石けん
をて つか
手をよくあらう


☐

ひと 人
ごみをさける


☐

よぼうせつしゅ 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


☐

そと 外
からかえ 帰ったら、
うがいをする


☐

ひと 人
ごみではマスクを
つける


☐

じゅうぶん 十分な
きゅう 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、○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
よい食事をする

☐

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



自分と友達の、「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。

