

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。

