

# 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、「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。

