



かんせんよぼう

# 感染予防のストレスマネジメント 2

小学校 低学年用

「めんえき」のはたらきをたかめて，からだをつよくしよう！

山梨県総合教育センター  
相談支援部教育相談担当  
2020 4.20 作成

おしろのまもり

おしろは、いろいろなくふうで、てきのこうげきからまもられています。

① いれない



おしろのまもり

おしろは、いろいろなくふうで、てきのこうげきからまもられています。

① いれない



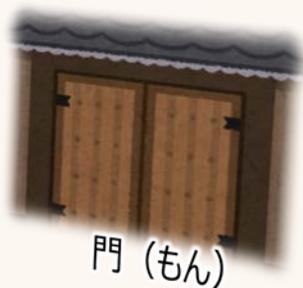
② たたかう



おしろのまもり

おしろは、いろいろなくふうで、てきのこうげきからまもられています。

① いれない



② たたかう



③ みつけて、ぶきを  
つかってたたかう



からだのまもり 「めんえき」のはたらき  
わたしたちのからだも，細菌（さいきん）やウイルスからまもられています。

① いれない



はなみず  
なみだ など  
だえき



分泌物  
(ぶんぴつぶつ)

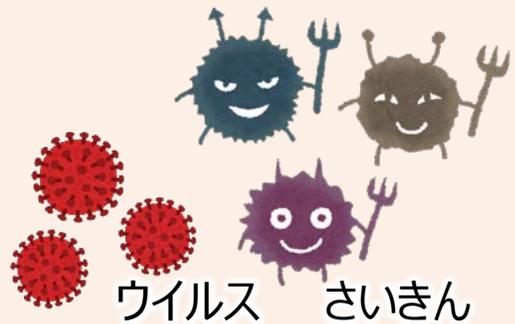


ひふ

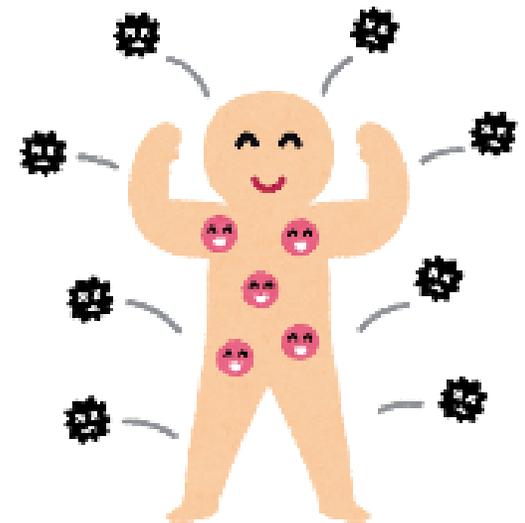


粘膜 (ねんまく)

せめろ～！



ウイルス    さいきん



からだのまもり 「めんえき」のはたらき  
わたしたちのからだも，細菌（さいきん）やウイルスからまもられています。

① いれない

② たべる



はなみず  
なみだ など  
だえき



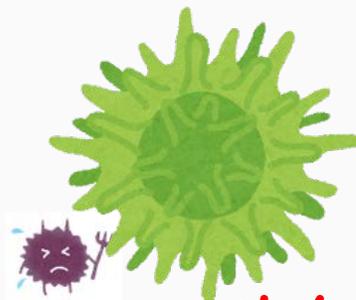
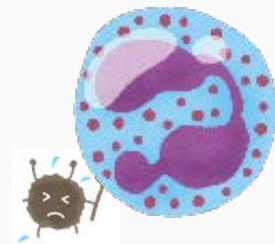
分泌物  
(ぶんぴつぶつ)



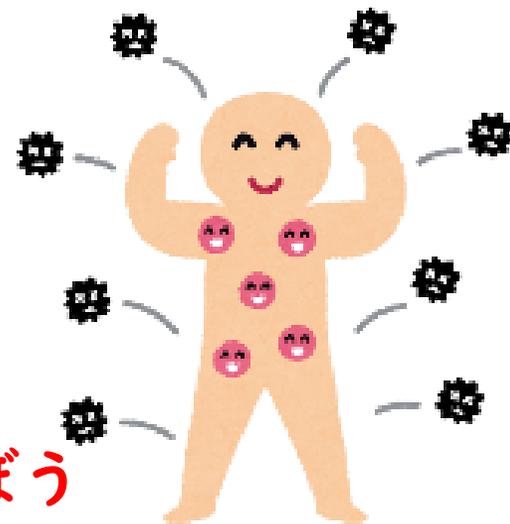
ひふ



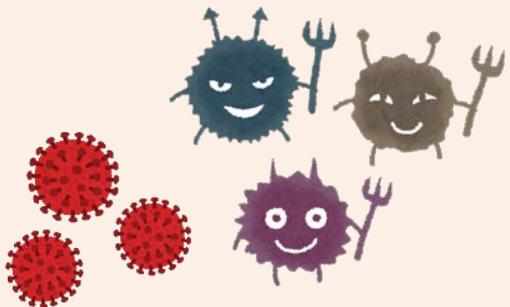
粘膜 (ねんまく)



めんえきさいぼう



せめろ～！



からだのまもり 「めんえき」のはたらき  
わたしたちのからだも、細菌（さいきん）やウイルスからまもられています。

① いれない



はなみず  
なみだ など  
だえき



分泌物  
(ぶんぴつぶつ)

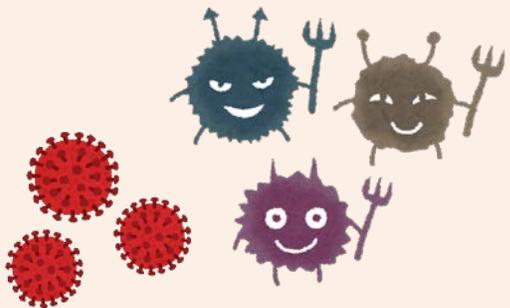


ひふ

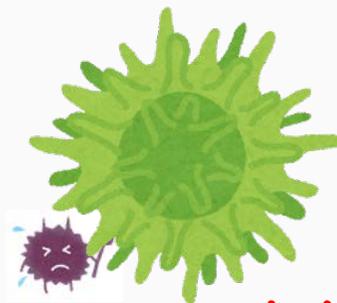
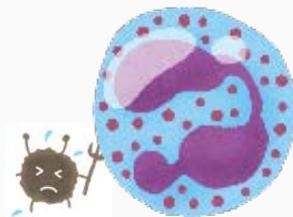


粘膜 (ねんまく)

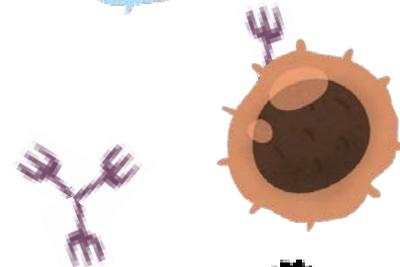
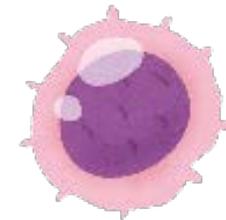
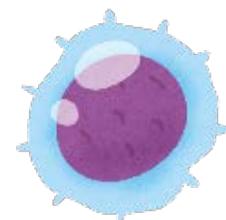
せめろ～!



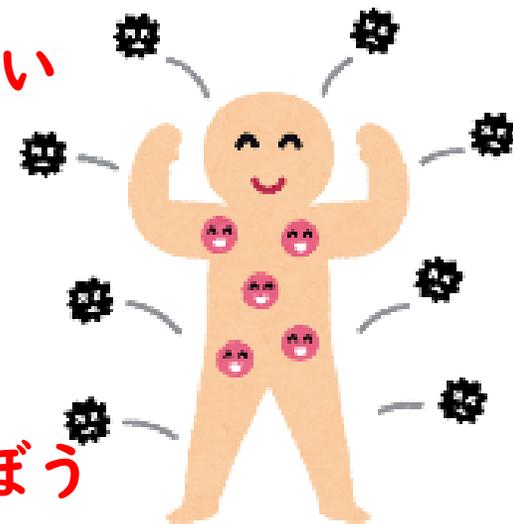
② たべる



③ みつけて  
やっつける

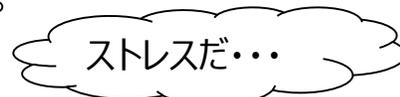
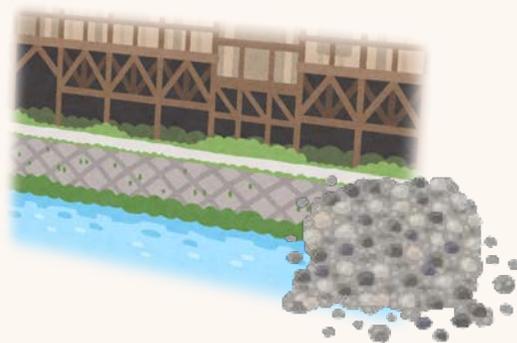
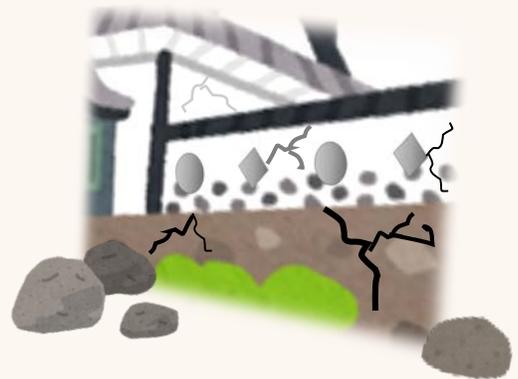


こうたい



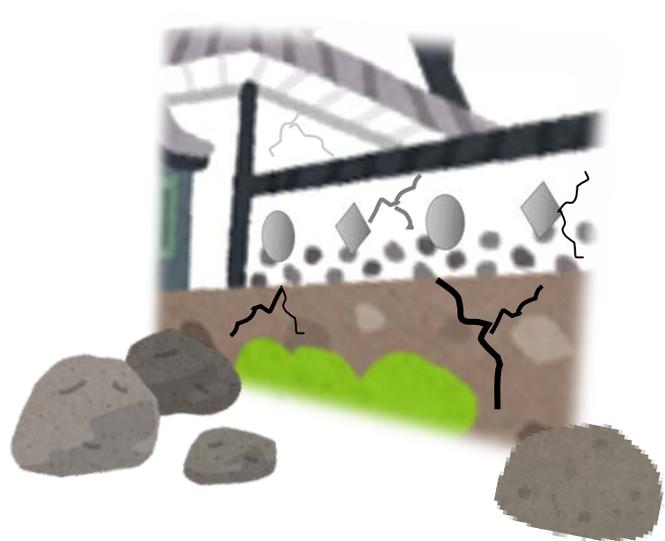
めんえきさいぼう

あなたがおしろのとのさまだったら、  
おしろのまもりをつよくするためにどうしますか？

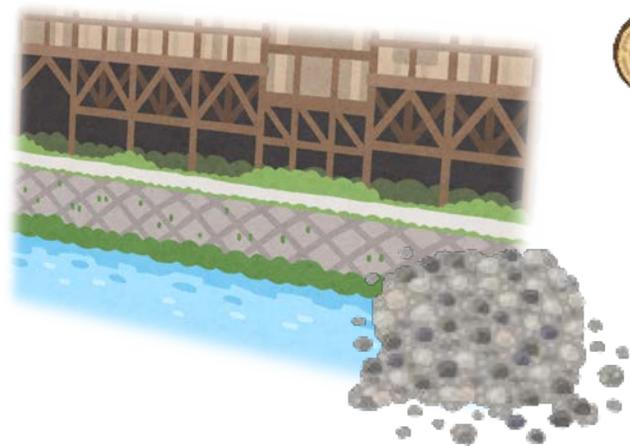


あなたがおしろのとのさまだったら、  
おしろのまもりをつよくなるためにどうしますか？

① じょうぶにする



しっかり食べる



ぐっすりねる



きそくただしいせいかつ



あなたがおしろのとのさまだったら、  
おしろのまもりをつよくするためにどうしますか？

② つよくする



きたえてつよくなったぞ！



うんどう

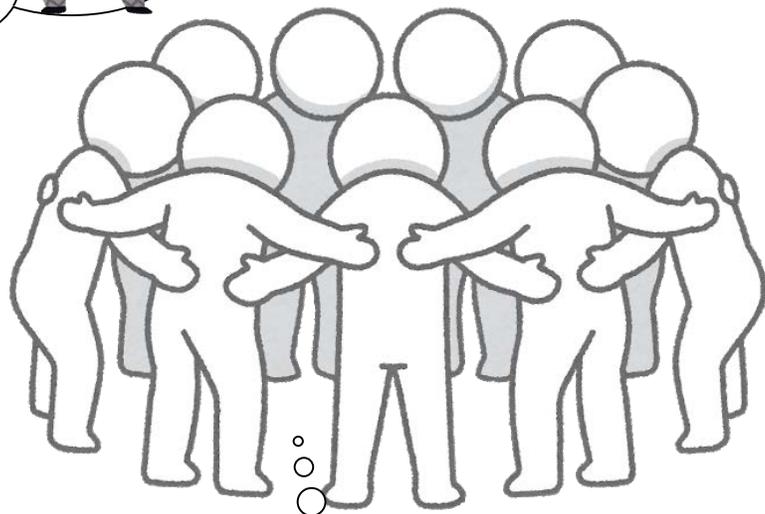


リラックス

あなたがおしろのとのさまだったら、  
おしろのまもりをつよくなるためにどうしますか？

③ まなぶ・つながる

てきのことが  
わかったぞ！



みんなでがんばろう！



まなぶ



つながる

「めんえき」のはたらきをたかめるほうほうもおなじです。



しっかり食べる



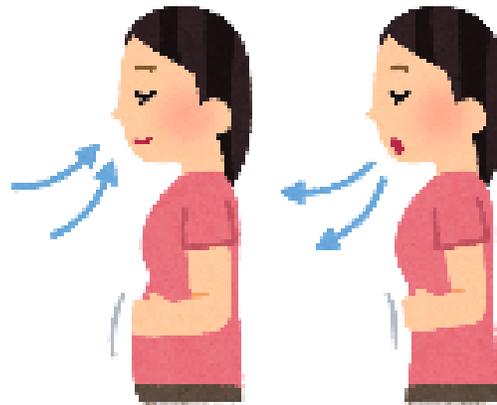
うんどう



まなぶ



ぐっすりねる



リラックス



つながる

まとめ 「めんえき」のはたらきをたかめるために

① **しょくじ・きゅうよう・しゅうかん**

よくたべ，ぐっすりねむり，きそくただしいせいかつをおくろう

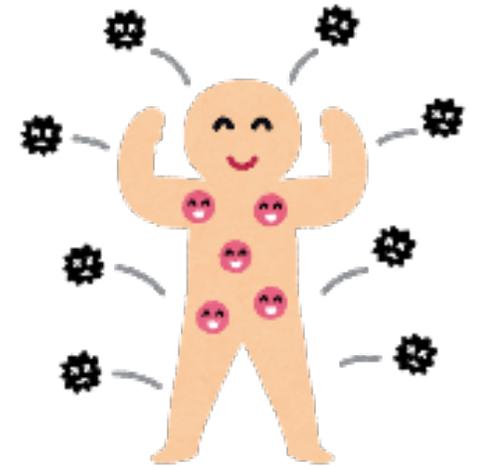
② **うんどう・リラックス**

からだをうごかし，リラックスしてストレスをコントロールしよう

③ **たしかなちしきをまなぶ**

ただしいちしきやじょうほうをみにつけ，おちついてよぼうしよう

わたしたちは，じぶんで「めんえき」のはたらきをたかめることができます。



ストレスのコントロールのやりかたもまなんでみよう！