



かんせんよぼう

# 感染予防のストレスマネジメント 3

小学校低学年用

しんがた

## 新型コロナウイルスから、からだをまもろう！

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



たたかったことのないきが  
やってきて、まけてしまったようだ...

ぶきがやくにたたないないようじゃ...

どうしたらいいのじゃ...

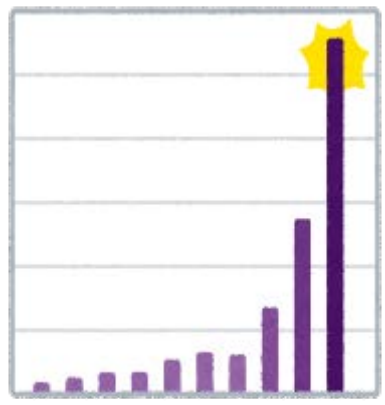
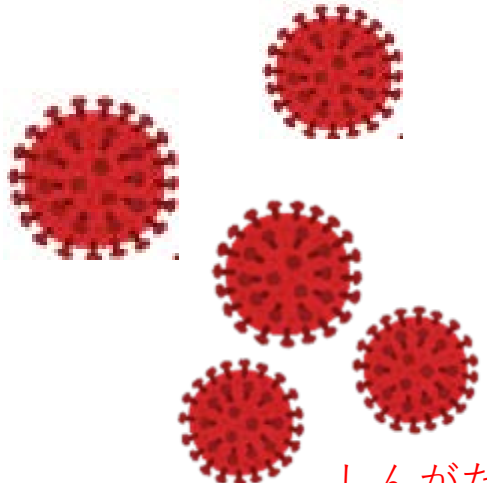
あなたがおしろのとのさま  
だったら、どうしますか？





はじめてりゅうこうしている感染症（かんせんしょう）です。

コロナウイルスはむかしからそんざいしています。インフルエンザはまいとしりゅうこうする感染症（かんせんしょう）です。



しんがた  
**新型コロナウイルス**



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

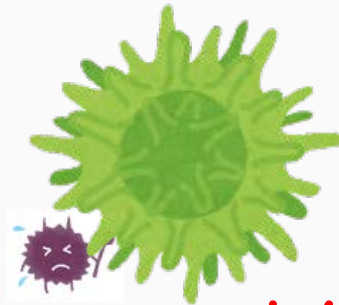
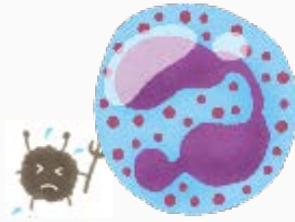


粘膜 (ねんまく)

せめろ～！



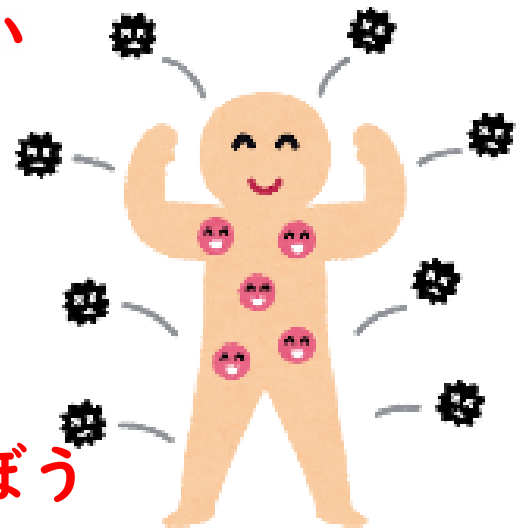
② たべる



③ みつけて  
やっつける



こうたい  
(つよいぶき)



めんえきさいぼう

はじめてのウイルスには、こうたいをつくるまでにじかんがかかります。つかれていたり、ストレスがたまっていると「めんえき」のはたらきがよわくなってしまいます。



ストレス



しんがた  
新型コロナウイルス

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)

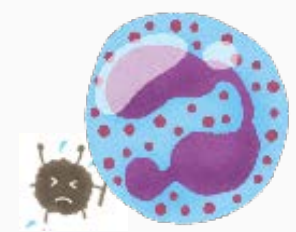


ひふ



粘膜 (ねんまく)

② たべる

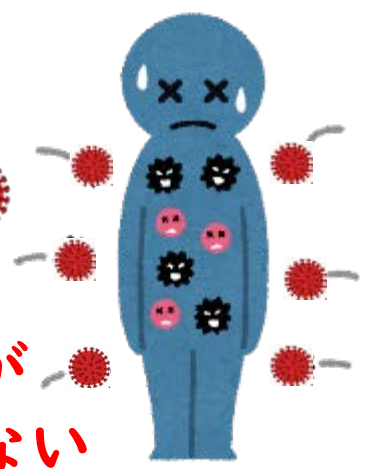


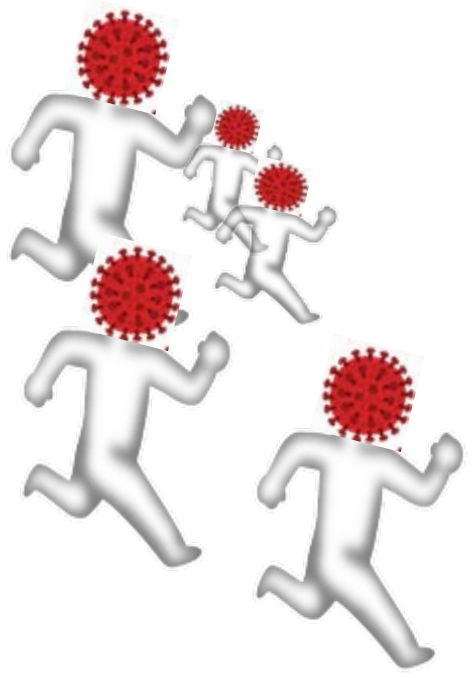
めんえきさいぼうが  
げんきにはたらかない

③



こうたい  
(つよいぶき)  
がつかれない





しろにいれてはならぬ！

いしがきやほりのそともかべをつくるのじゃ～

てきがいるところにちかづいてはならぬぞ～



からだにいけないようにしましょう！



マスクをしよう



うがいをしよう



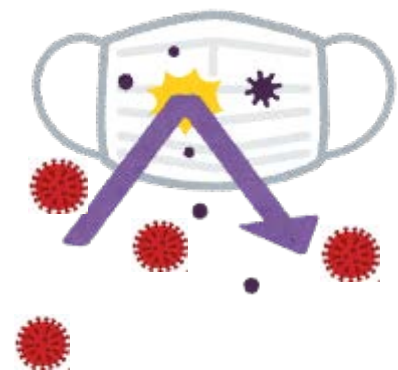
て あら

手を洗おう



しょうどく

消毒しよう



# ウィルスのいないところにいきましょう！



かんき

換気をしよう

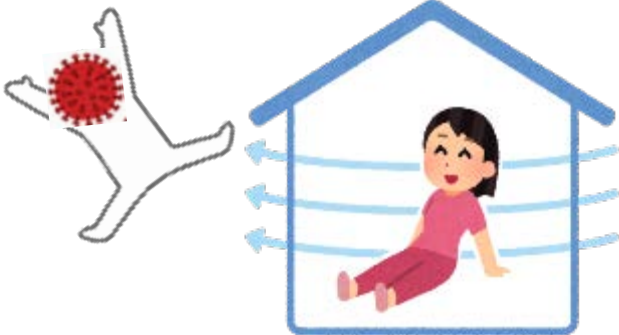


す

うちで過ごそう

3つの密（みつ）をさける

- (1) かぜとおしのよくないところ
- (2) ひとがたくさんいるところ
- (3) ちかづいてはなすこと





まとめ コロナウイルスからからだを守るために

① 「めんえき」のはたらきをたかめよう。

たべる ねる うんどう ストレスのコントロール

② からだにはいってこないようにしよう。

マスク うがい てあらい しょうどく

③ ウイルスのいないところにいよう。

✖ かぜとおしがわるいところにいる 人がたくさんいるところに行く  
ちかくではなす

○ へやのくうきのいれかえをする 人のあつまるところにいかない  
かいわするときは2メートルいじょうはなれる



わたしたちは、じぶんでコロナウイルスからまもることができます。