

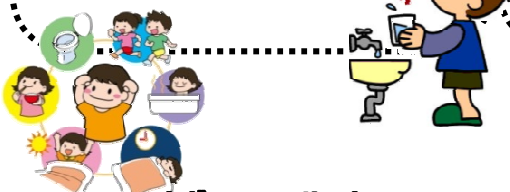


からだを「うまくきたえて」**びょうき** 病気をふせよう!



㊦ **うがいをしよう**

のどを洗ったり乾燥から守ったりウイルスやバイキンが体に入るのを防ぎます!



㊦ **マスクをつけよう**

ウイルスは、くしゃみやせきをした時に、飛ぶ「つば」などを通して人の鼻やのどに入ります。マスクをつけるとそれをガードし、周りの人にうつらないようにしてくれます。



㊦ **うきを入れかえよう**

窓をしめたまましていると、かぜやインフルエンザのウイルスにかかりやすくなります。こまめに窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。

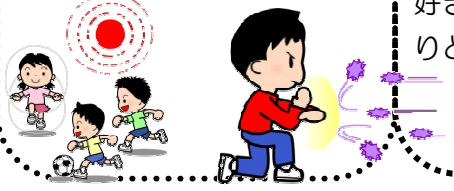


㊦ **きそく正しい生活**

規則正しい生活をしていないと、かぜやインフルエンザウイルスからガードする力や、戦う力が弱くなってしまいます。「すいみん」をしっかりとって、免疫力をつけましょう!

㊦ **いりよくをつける**

外遊びや運動をして、体力をつけることで、ウイルスやバイキンからガードする力「免疫力」を強くすることができます。



㊦ **いようバランスよい食事**

栄養のバランス良い食事を毎日とることで、ウイルスやバイキンから守る力をアップすることがとても大切です。「朝・昼・晩」と好ききらいしないでしっかりと食べましょう!



㊦ **あらいをわすれずに**

私たちは、いろいろな物をさわっています。ウイルスやバイキンが手についていたら、その手を通して体の中に入ってしまいかもしれません。外から帰ったときや、食事の前には、石けんを使って洗いましょう。