

< 守ろう 支えよう 一緒に ありえよう >



どうしたら <sup>しんがた</sup> 新型コロナウイルスから <sup>たいせつ</sup> 大切ないのちを <sup>まも</sup> 守れるの？



わたしたちに <sup>ただ</sup> 正しい <sup>し</sup> 知恵 <sup>いま</sup> 今やるべきこと <sup>ただ</sup> 正しい <sup>ミナソウ</sup> 行動しよう!!





④ つのポイントに気を付けてね♡ 正しいひとりひとりの心がけがとっても大事だよ!

ポイント ① 正しい手洗いしよう!! ポイント ② マスクを正しくつけて咳エチケット!

★ 手洗いの時間はこのくらい!

・せっけんをつけてあわだせる

↓  
ここから **20秒** 手洗いの時間

♪ ハッピーバースデー  
トゥーユー

「Happy Birthday」を2回歌って  
20秒くらいあわだせる

↓  
このあと **15秒** 水でせっけんをながす

★ 洗う部分はここ!!

1. 手のひら
  2. 手のせなか
  3. 指のあいた
  4. おや指
  5. 手こむ
- バイバイ

★ 手洗いののはこんなとき!

- ・ごはんを食べる前と食べた後
- ・トイレに行った後
- ・休み時間にあそびた後
- ・図書館の本を読んだ後
- ・家に帰ったらさっ!!

いいね! ○



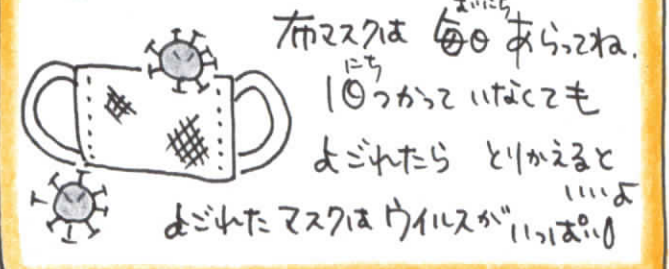
× なおそうね!



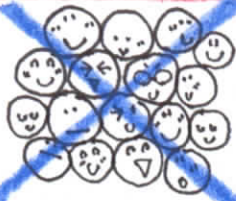
つかい終わったマスクは...



※ マスクは毎日とりかえよう!



# ポイント ③ 3密をつくらない!



コロナウイルスが大好きなのは...  
 ・たくさん人が集まるところ (密集)  
 ・人のきまりが近いとこ (密接)  
 ・換気のわるいところ (密閉)



いえから学校でも  
 まま窓を2まめにあけて  
 いつも空気をきれいにおこう!

# ポイント ④ 免疫力を高めよう!



免疫力があると、コロナウイルスにもまけないよ  
 免疫力を高めるコツを考案するね!

## きんこ正しい生活をする



## ストレスのないじい

★ 体をうごかそう!

ストレッチやラジオ体操...  
 家の中でもできちゃうね!



★ バランスよく食べよう!

いろいろなしるいものを  
 食べるように心がけようね  
 とくにやさしいおやつも食べるんだよ

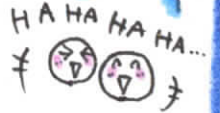
★ ぐっすりねまろう!

テレビのめざまし  
 ゲームのやりすぎに  
 気を付けて  
 早く寝、早く起きよう  
 生活リズムをとらえよう!



★ たくさんわらおう!

わらうと免疫力がアップするんだよ!



★ リラックスタイムをつくろう!

お風呂にゆっくりつらい  
 体も心もあたためよう  
 体のなかの心のなかどちらもほぐれるよ

★ 読書をしよう!

自由に選べる本が大好きだよ  
 たさんのいろいろなジャンルの本を  
 読んでみるんだよ! 読書は心のえいご



えいごをたっぷりあげて、おんたの

「心の根っこ」をのびせよう!

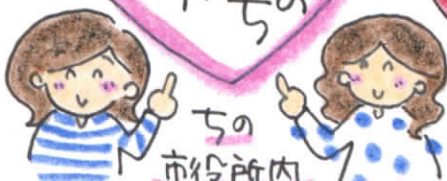


それぞれ... やっほり... 心配や不安がいっぱい  
 じいかないになったらときは...

そだち  
 あい  
 ちの

あなたの気持ち  
 聞かせてね

だれかに  
 話をきかせること  
 不安や心配に  
 おしづかせる  
 つよくなりたい  
 頑張ろう!



市の役所内

学校の先生たち

おうちの人

# おすねない？...♡



もし、あなたの お友達や 家族、 近くに 住む人が  
 コロナウイルスに 感染したとしても、 けれど 感染した人のせいで  
 感染した人が 悪いわけでもないよ。 感染してしまった人が 一番辛い思い  
 しているよ。 病気を 治さないと がんばっているよ... それらのことを  
 どうか わたしに 教えてね。  
 感染した人の 悪口を 言ったり まじや いじめたりするのは ちがうよ。  
 もしも たしを 責めようとしている 自分に 気づいたときは、 このプリントを  
 読みかえし、 “今、自分のやるべきことは何か” を もう 1度 よく考えて  
 行動してもらえたら いいな... ♪ 思います♡

# みんなの力が ひょうなだ!



今、世界中の医療にかかわる人や  
 コロナウイルス 感染症対策にかかわる  
 専門家の人たちが がんばっています。 (しかも たしを 1人や  
 一部の 人たちだけが がんばるのでは コロナウイルスに うち勝つことは  
 できません。 今こそ 長野市の、 長野県の、 日本中の... “え  
 世界中の! 人が 心をひとつにして がんばる時です!” がまんとすること  
 できないことが たしにあって 苦しいけれど みんなで 支え合え、 たすけ合え、  
 今の “がまん” を 大きな 大きな “えがお” に 変えようね!  
 みんなの力を 合わせれば “かならず” できます!!

あとなま...



世界中の人の心をひとつに♡