

新型コロナウイルス / ロウウイルス

2つのカゼ インフルエンザ  
レベルでチェック!



今年も健康に  
過ごせますように

# 冬を元気に乗りこえられるかな?

まずは質問に答えよう 合計点は1点、いいえ0点で計算します

## 免疫レベルはどれくらい?

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

## 予防レベルはどれくらい?

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)  
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

## まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。  
よこのグラフは予防レベル。  
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな?  
免疫力が強くて、ウイルスに負けることもあるかも



ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。  
もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いのので、カゼやインフルエンザにかかりにくい!



冬になると、よくカゼをひくんじゃない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!



ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだウイルスに負けちゃうかも

いろをぬって きりとってかざってみてね。



# きんたろう



令和3年 1月 8日  
 たんばささましりつ やかみしょうがっこう  
 丹波篠山市立八上小学校  
 ほけんしつ

今年は2021年、ウシ年。ウシは、農作業や物・人を運ぶなど、古くから生活に欠かせない動物でした。はたらきもの、力持ち、おとなしい性格などからも、親しみのある縁起のよい動物と考えられてきたようです。

そんなウシにあやかって、のんびりとおだやかに…そして、きょ年よりも、もーっと元気な1年にしていきましょう。



\* 「からだの調子が悪いな」と感じたら、おうちの人や担任の先生に必ず伝えましょう。