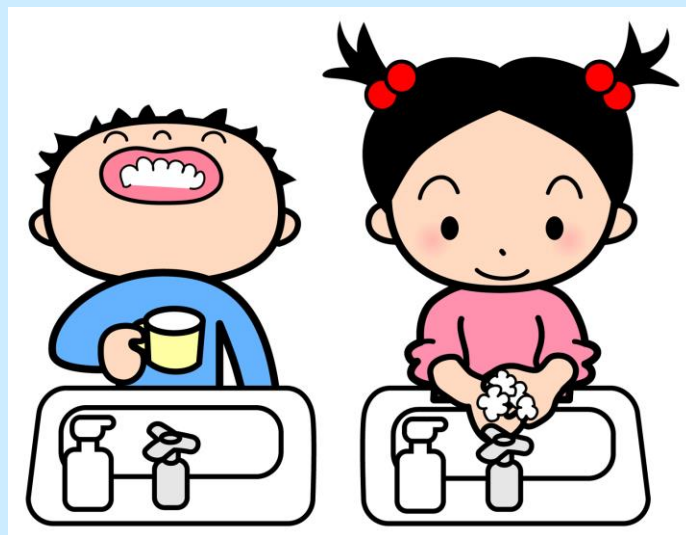


# 手あらい、うがいをして

かん せん しょう

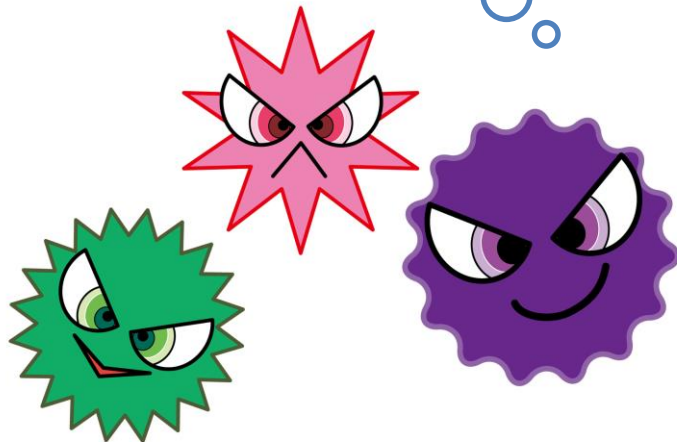
よ ぼう

# 感染症を予防しよう



# なぜ、<sup>びょうき</sup>病気になるの？

びょうきのもとが  
<sup>からだ</sup>  
体の中に入るから



からだ

# どうして体の中に入るの？

手についた  
びょうきのもとが  
口やはなから  
体へ入ってしまうんだ

知らないうちに、  
自分で口に入れて  
いたのか！



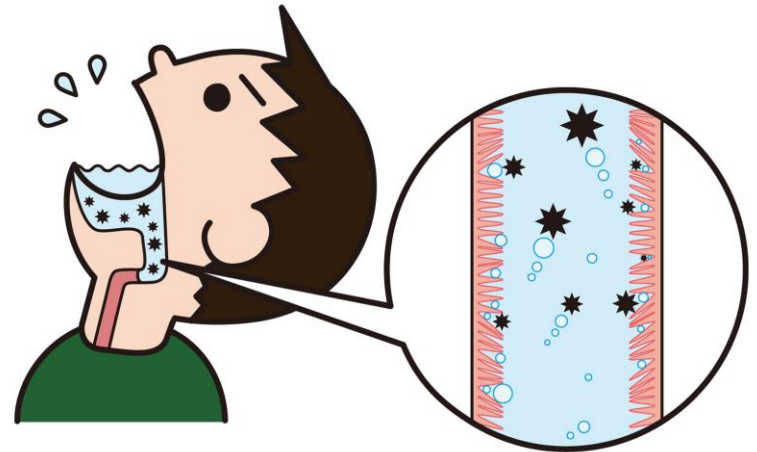
からだ

# 体の中に入れてないためには？

手あらい



うがい



# 正しい手のあらいかた

石けんをあわだて、  
手のひらをあらう



手の  
こう



ゆびのあいだ



おやゆび  
くるくる



つめ、  
ゆび先



手くび



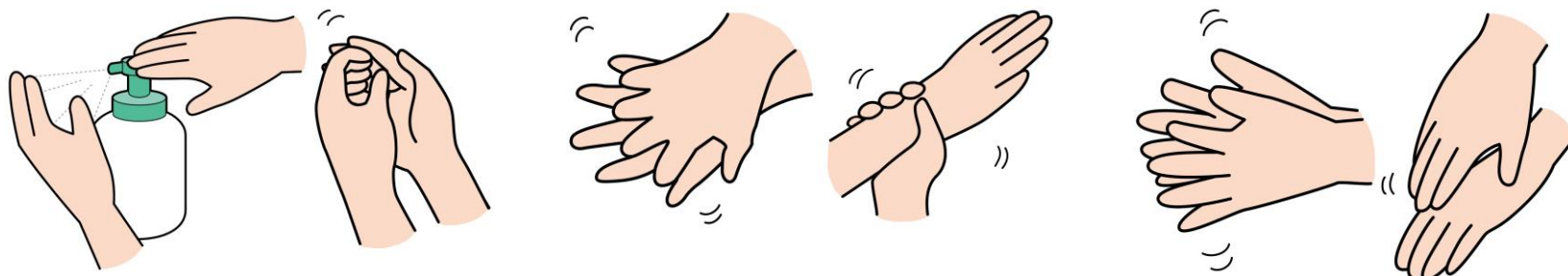
水であらい  
ながす



ハンカチで  
ふく

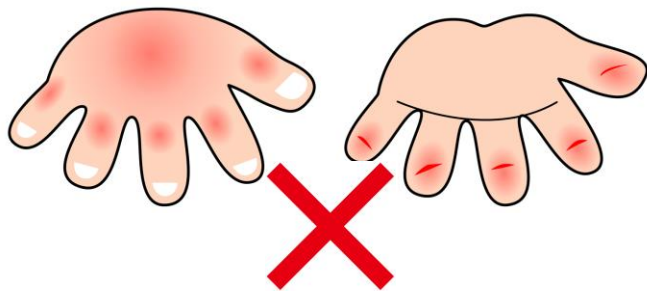


# アルコールしょうどくのしかた



しょうどくえきを  
手のひらに  
とります

かわくまで、  
手をこすりつけ  
ます



けがをしているときは  
つかいません

# 正しいうがいのしかた

ぶくぶく  
うがい



上をむいて  
ガラガラうがい

2回くりかえし



しずかにはき出す



ハンカチで  
口をふく



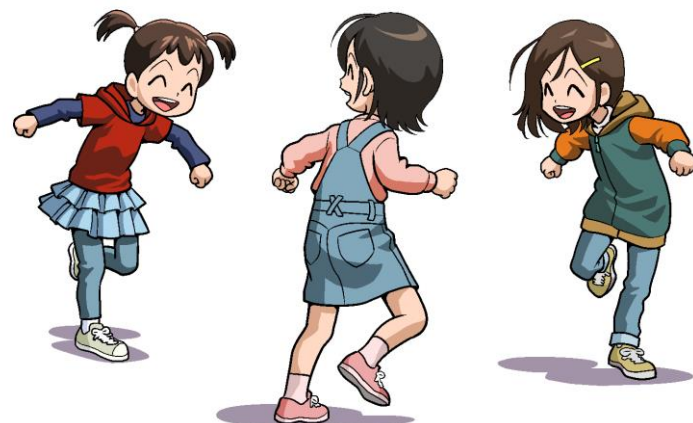


かんせんしょう

ま

からだ

# 感染症に負けない体をつくるためには



はやねはやお  
**早寝早起き**

しょく  
**3食**  
バランスよく

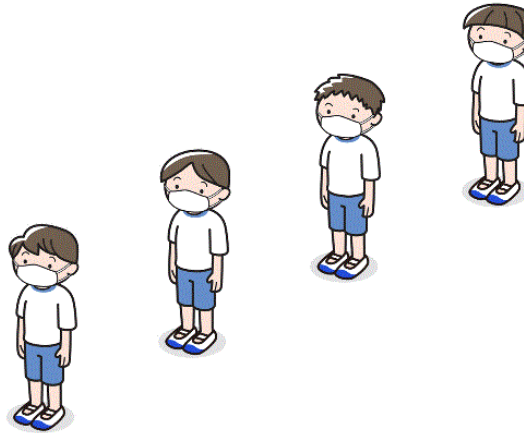
てきど うんどう  
**適度な運動**



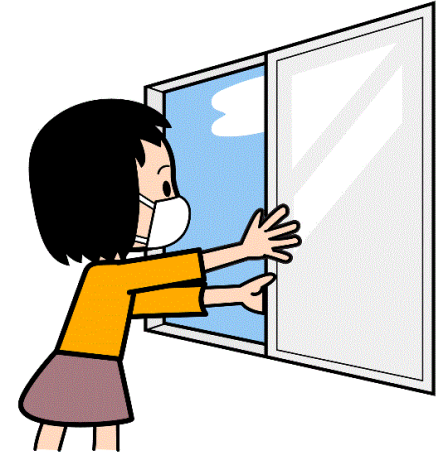
# ほかに気をつけること



ひとご  
人混みなどへの  
がいしゆつ  
外出はひかえる



ソーシャルディスタンス



かんきをする



マスクをつける



しょくじちゆう  
食事中は  
しゃべらない