

しんがた

新型コロナウイルスに

ま  
負けるな！

～いま、みんなにできること～

Part.3

みんな、<sup>げんき</sup>元気にしているかい？ までぞうだよ。



このあいだ、<sup>こうちょうせんせい</sup>校長先生が、<sup>めんえきりよく</sup>免疫力が  
<sup>だいじ</sup>大事だっいて言いっていたけれど、  
<sup>めんえきりよく</sup>免疫力ってどんな<sup>ちから</sup>力だろう？  
その<sup>ちから</sup>力つを付けるためには、どんなこ  
とに<sup>き</sup>気つを付ければいいのかいんだろう、、、？

## 《もんだい1》

までぞうが<sup>き</sup>気になっている<sup>めんえきりよく</sup>免疫力について、  
ただしいものはどれでしょう。

- ①<sup>めんえきりよく</sup>免疫力が<sup>さ</sup>下がると、<sup>びょうき</sup>病気になりやすい。
- ②たくさんねれば、<sup>めんえきりよく</sup>免疫力はたかまる。
- ③<sup>うんどう</sup>運動が好きな人は、<sup>めんえきりよく</sup>免疫力が<sup>さ</sup>下がらない。

<sup>せいかい</sup>  
→正解はこちら

# せいかいは…

① <sup>めんえきりよく</sup>免疫力が下がると、<sup>びょうき</sup>病気になりやすい。

① ○ <sup>めんえきりよく</sup>免疫力がたかいと、ウイルスなどが<sup>からだ はい</sup>体に入っても、やっつけることができます。

② × <sup>はや はや</sup>ながくねればいいというわけではありません。<sup>はや</sup>早ね<sup>はや</sup>早おきを<sup>こころ</sup>心がけましょう。

③ × <sup>うんどう</sup>運動のすききらいはかんけいありません。<sup>しょくじ</sup>食事、<sup>うんどう</sup>すいみん、運動の<sup>たいせつ</sup>バランスが大切です。

## 《もんだい2》

めんえきりよく つ き つ  
免疫力を付けるために気を付けるとよいことは、どれ  
でしょう？

- ① すきなときに、えいようのあるものをたくさん  
た  
食べる。
- ② 学校にかよっているときと同じように、おな 早ね早  
はや はや  
おきをする。
- ③ 日曜日だけ、にちようび うんどう 運動をする。

せいかい  
→ 正解はこちら

せいかいは…②がっこう学校にかよっているときと同じよおな  
うに、はや早ねはや早おきをする。

- ① × あさ朝、ひる昼、よる夜、さんしょく三食をきまったじかん時間にた食べましょう。
- ② ○ よ夜ふかしをせず、がっこう学校にくるときと同じおな時間じかんにおきましょう。
- ③ × まいにち、からだ体をうご動かすことがだいじ大事です。

めんえきりよく  
「免疫力」



じぶん からだ まも ちから  
=自分の体を守る力

をたかめることが大切たいせつです。

ふくこうちょうせんせい

さいごに、副校長先生からのおはなしです。



めんえきりよく

免疫力についてわかりましたね。新型コ

しんがた

ウイルスに<sup>ま</sup>負けない<sup>からだ</sup>体をつくりましょう。

しょくじ

食事、すい<sup>うんどう</sup>みん、運動などで、<sup>めんえきりよく</sup>免疫力をたか

め、きそく<sup>せいかつ</sup>ただしい<sup>こころ</sup>生活を心がけてください  
ね。もう少しの期間がんばりましょう。

げんき

元気なみなさんと<sup>あ</sup>会えるのを<sup>たの</sup>楽しみにしています。





## 【すいみん】

こうがくねん  
高学年でも9～10時までには  
ねましょう。



## しょくじ 【食事】

さんしょく た  
三食しっかり食べましょう。  
とくにあさ たいせつ  
とくに朝ごはんは大切です。



## うんどう 【運動】

まいにち うんどう  
毎日てきどな運動をして  
からだ ところ  
体も心もすっきり！



なるほど、よくわかったぞ。

みんな、たんにんの先生せんせいから、毎日まいにちの計画けいかく

表ひょうをもらっているね。それを見みながら、

学がく習しゅうをすすめたり運動うんどうをしたりしよう。

さらに食しょく事じ、すいみんなもきそく正ただしくし  
よう。

(ちょっとまて、公こう園えんでみんなとあそべないけれど、  
どうな運うん動どうをしたらよいのだろう…。)