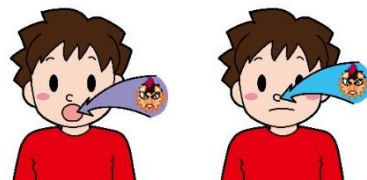


すこやか 特別号

京都市立紫竹小学校
保 健 室

自分の身を守るために

ウイルスは、^{くち はな}口や鼻からすいこむことで^{からだ なか}体の中に入ります。また、せきを^て手でおさえた^{あと}後や、鼻水^{はなみず}を手でぬぐった^{つぐえ}あとに、^{ばしよ}机やドアノブなどにふれるとその場所にウイルスがついてしまいます。その場所を、^{べつ ひと}別の人が^て手でふれ、さらにその^{くち はな}手で口や鼻にふれることによってうつります。



^{くち はな}口や鼻からすいこむ



^てせきを
おさえる



ウイルスがついた
^{て つぐえ}手で机にふれる



^{べつ ひと つぐえ}別の人が机にふれる

^{からだ なか びょうき}体の中に病気のもとを入れないために…

て・あ・ら・い! ^{あら なが}しっかり洗い流しましょう。

どんなときにするの？

外から
^{かえ}帰ったとき



あそんだ後



トイレ
の後



そうじ
をした後



ごはんを
^た食べる^{まえ}前



手洗いが不十分になりがちな部分



- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指のまわり
- 手のしわ
- 手首のまわり

正しい手のあらいかた



じぶん
自分を、そしてまわりの家族や友だちを^{かそく}まも^{とも}るために
こころ
心がけましょう！

