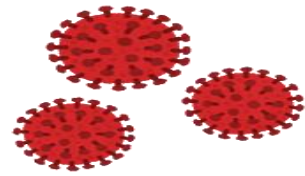


# 私たちは新型コロナウイルスに負けない！！

新型コロナウイルスに負けないためには正しく知ることが一番大切なことです。

## 新型コロナウイルスに負けない！！

- 新型コロナウイルスは 30 秒手洗いで予防！！  
正しく手洗いをすれば、新型コロナウイルスはほとんどがいなくなります。
- 咳エチケットが大切 自分と大切な友だちを守るためにもマスクをする！！  
新型コロナウイルスでなくても、ときには咳が出てしまうこともあります。  
自分と大切な人を守るためにもマスクをすることが大切です。
- 具合が悪いときは体を休ませ、そのことを誰かに伝えること！！  
体温は必ず測り、いまの自分の体を知る事が大切です。  
具合が悪いときにはウイルスが体に入り込みやすいです。  
無理をせず休むことも必要です。  
休んでいるときには一人にならず、誰かについていてもらうことも忘れずに。
- できるだけ、人が沢山いるところには行かないこと！！  
人が沢山いるところは、ウイルスがいるかもしれません。  
できるだけ人が沢山いるところには行かないこと。
- 規則正しい生活で、体力をつけること 早寝・早起き・朝ご飯！！  
夜遅くまで起きていたり、ご飯を食べていなかったりするとウイルスに対する免疫力が弱くなります。病気に負けない力をつけるためにしっかり寝て、しっかり食べることが大切。



## 大切な友だちをはげまそう／応援しよう

- 新型コロナウイルスも怖いけど、もっと怖いものは恐怖からの偏見や差別です。  
偏見や差別をする人は、無意識の恐怖から人を傷つけるようなことをしてしまいます。  
大切なのは恐怖に負けずに、大切な人を励ましたり、応援したりできる優しさです。
- 怖がりすぎず、正しい情報を知る。  
テレビのニュースは正しい情報も多いけど、見過ぎると不安になる場合もあります。  
怖いと思ったら、楽しい番組を見ましょう
  - 大切な友だちや家族を守るために自分は何ができるかを考える。  
手洗いやマスクは自分を守るだけでなく、大切な人を守ることにもなります。  
また、笑顔でいることだけでも周りの人を勇気づけます。
  - 考えたら、どんな小さな事でも良いのでやってみる。  
どんなことでも良いのでやってみる事です。  
小さな事でもみんながやれば大きな力になります。
  - 困ったことがあったり、不安に思うことがあったら、  
溜め込まないで大人に話す。溜め込んでしまうと、  
不安や恐怖は益々大きくなってしまいます。

