

～～お家の方といっしょに読みましょう～～

## 私たちは新型コロナウイルスになんかに負けない！！

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。

### コロナウィルスをやっつけるぞ！！

- コロナウィルスは 30 秒手洗いで予防！！  
正しく手洗いをすれば、コロナウィ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！！  
コロナウィルスでなくても、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ィ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、ウィ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ィルスに勝てる力が弱くなります。病気に負けない力をつけるためにしっかり寝て、しっかり食べるのが大切。



### 大切な友だちをはげまそう／応援しよう

- コロナウィルスもこわいけど、もっとこわいものは友だちを仲間はずれにすることです。仲間はずれをする人は、怖さから人を傷つけるようなことをしてしまいます。大切なのは怖さに負けずに、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、正しいことを知る。  
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友だちを勇気づけます。
  - 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ことで。  
小さな事でもみんながやれば大きな力になります。
  - 困ったことや不安に思うことがあったら、ためこまないで大人に話す。ため込んでしまうと、不安は大きくなってしまいます。

