



かぜ・インフルエンザ 予防 どうして必要?



ちゃんと全部理由があります。ヒントを読んで口の中をうめてみよう! (全部ひらがなですよ)

**手洗い
どうして?**

□□ や □□ から 入ってくる前に
ウイルスを やっつけるため

ヒント
ウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で はなやロなどにさわると、ウイルスが からだの中に入ります。

**マスク
どうして?**

□□ や □□□□ からの
かん 感 せんを へらすため

ヒント
かぜをひいたりインフルエンザにかかっている人が、せきやくしゃみをする時、つばや はな水といっしょに ウイルスがとびちります。それを 近くの人がすいこむことで、ウイルスが からだの中に入ります。

**規則正しい
生活
どうして?**

ウイルスにまけない
□□□□ ^{りょく} 力をつけるため

ヒント
教室でかぜがはやっている時も、全員がかぜをひくわけではなくて、かぜをひきやすいとひきにくい人がいますね。その人のウイルスに対する めんえき力が高いか どうかで差がでるのです。

めんえき力(ウイルスとたたかう力)を高めるために!

- ① 早ね早おき(じゃぶんな すいみん)
- ② バランスのよい食・えいよう
- ③ てきどな運動・体をあたためる