コロナウイルスの

かんせん ふせ 感染を防ごう!

食べる時の3つの約束



コロナウイルスって?

コロナウイルスに感染すると

熱がでる、せきがでる、息が苦しいなどの

症状がでます。

特に、お年寄りや病気の人に感染すると

命の危険にさらされることもあります。

どうやって感染するの?

せきやくしゃみから、ウイルスが周りに ちらばります。

ちらばったウイルスがついたものを さわった手で、<mark>首や口をさわる</mark>とうつります。

感染を防ぐために





- ①ウイルスに負けない手の洗い方!
- ②ウイルスに負けない食べ方!
- ③ウイルスに負けないからだを作ろう!

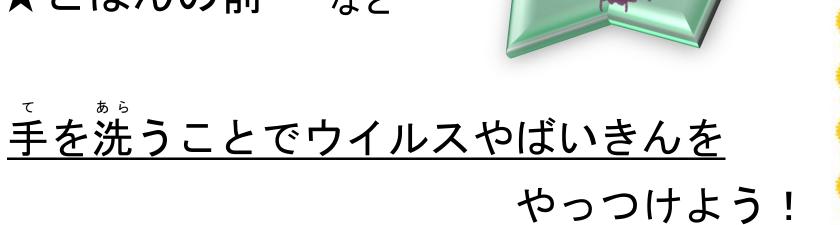
①手はいつ洗う?

★外から部屋へ入るとき

★トイレの後

★ごはんの前

など



①ウイルスに負けない手の洗い方

^て 手をぬらします



せっけんで手のひらを こすります

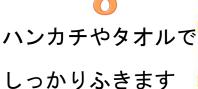




から から から 洗います







が がかだ 指の間を







②ウイルスに負けない食べ方!

マスクを外してしゃべるとウイルスが飛んでい きます。食事中はマスクを外します。

ウイルスを飛ばさないために、

- ・向かい合わないで食べよう!
- おしゃべりは少なくしよう!



②食べ方のルール

- * 食べる前に手を洗ってウイルスをやっつけよう!
- マスクを対したらおしゃべりはやめて、 向かい合わないようにしよう!
- ・食事が終わったらマスクをつけてから

しゃべろう!







③ウイルスに負けない





からだを作ろう!

★朝ごはんはしっかり食べよう!

★おやつばかり食べない!



★野菜やきのこをたくさん食べよう!

朝ごはんはしっかり食べよう!

肉や魚、卵は免疫力の材料になる食材です。

朝ごはんにしっかり食べましょう。







おやつには砂糖や油がたくさん含まれています。 おやつばかり食べていると、

体に必要な栄養素が不足して強いからだが 作れなくなってしまいます。

おやつは食べ過ぎないようにしましょう!



野菜やきのこをたくさん食べよう!

野菜やきのこには、免疫力を上げる

<u>ビタミンやミネラル</u>がたくさん含まれています。

また、からだの調子を整える働きもあります。

ウイルスに負けない強いからだを作るために

しっかり食べましょう!







3つの約束を守って

コロナウイルスの

感染を防ごう!!











