

年 組 氏名

1 まず、下の新聞記事をじっくり読んでください。(朝日小学生新聞より)

ウイルスは口や鼻、目から体に入ります。ウイルスがついているかもしれない手で、顔をさわらないようにしましょう。

家に帰って一度せっけんで手を洗ったら安心、というわけではありません。自治医科大学附属小児科教授の市橋光さんは「家の中でも一般的な手洗いが大切」と話します。

手を洗う前にさわった場所にはウイルスがいる可能性があり、またそこをさわれば、ウイルスが手につきまます。家族が帰ってきたら、いっしょにまた手洗いをするのもいいでしょう。

マスクは、長時間つけると耳が痛くなったり、口元がかゆくなったりするので、家でずっとつけるのはむずかしいかもし

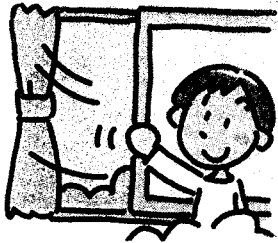
れません。ただ、家族に熱やせきの症状があれば、周りの人もマスクをつけた方がいいといえます。

「家族に症状が出たら、なるべく別の部屋に1人でいてもらい、近くでの会話はさげましょう」

みんながさわるドアノブやリモコンなどは、アルコールなどで消毒します。

暖房をつけると、部屋の空気が乾燥します。「乾燥した空気を吸いこむと、体の空気の通り道も乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器をつけることで、乾燥を防ぐことができます」

部屋の空気を入れかえることも重要です。特に体調の悪い人が家にいる時は、こまめに窓を開けて空気を入れかえた方がいいといえます。



学校に行かないと、体を動かす機会が減ったり、ねる時間や食事の時間が今までと変わったりするかもしれない。生活のリズムが乱れると、病気がたたかう力「免疫力」が落ちてしまいます。

市橋さんは、免疫力はすぐに下がることはないといいますが、「規則正しい生活を送ることが大切」と話します。「十分な睡眠と、バランスのよい食事を取りましょう。庭やベランダなどで体を動かすことも大切です」

2 家に帰って一度せっけんで手を洗ったからといって安心できないのは、なぜですか。

手を洗う前にさわった場所にウイルスがいる可能性があるから

3 「免疫力」とは、どんな力ですか。

病気とたたかう力

4 「免疫力」を下げないために、どんなことが大切ですか。2つ書きなさい。

規則正しい生活を送る。

十分な睡眠と、バランスのよい食事をとる。

庭やベランダなどで体を動かす。

の中から 2つ 書く。