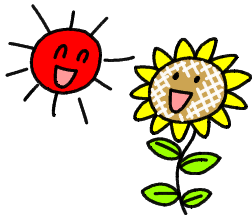


# 体をうごかし、ストレスはっさん、ぐっすりねむろう！

**1** <sup>めざめ からだ</sup>あさひで目ざめ、<sup>ていこうりよく</sup>体をうごかし、ぐっすりねむって、<sup>たいこうりよく</sup>抵抗力アップしよう。



おもいっきりみんなと遊んだり、<sup>あそ</sup>運動することが少なくなっているの、ねつきが<sup>わる</sup>悪いこ

とあるかもしれません。一年前の<sup>いちねんまえ</sup>うんどう会の<sup>かい</sup>ダンスを思いだし、<sup>おも</sup>おどってみてはどうでしょうか。

**2** <sup>て</sup>手あらい、<sup>は</sup>うがい、<sup>からだ なか はい</sup>歯みがきで、ウイルスが<sup>は</sup>体の中に入ってくるのをふせごう。



<sup>め</sup>目や<sup>は</sup>鼻から、<sup>はい</sup>ウイルスが入ってこないように、<sup>なに</sup>何かをさわったら、<sup>て</sup>手を<sup>しゅうかん</sup>あらう<sup>しゅうかん</sup>習慣をつけま

しょう。うがいや<sup>は</sup>歯みがきで、<sup>くち なか</sup>口の中をきれいにしておきましょう。

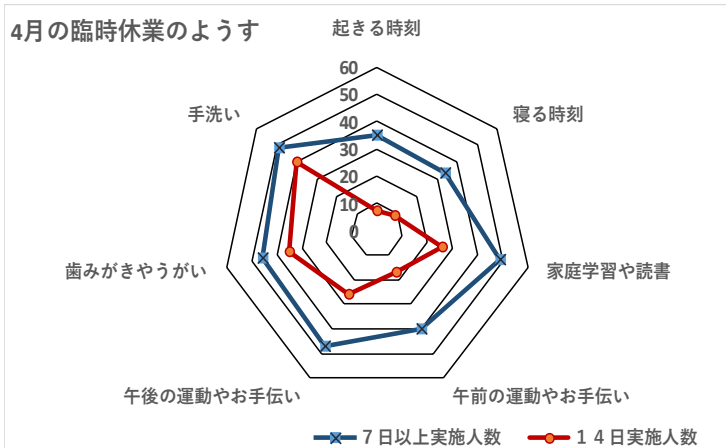
☆ <sup>き</sup>そのほか、こんなことにも<sup>き</sup>気をつけておこう。

<sup>ちか</sup>近くで<sup>はな</sup>話しをするときは、<sup>あい</sup>マスクをして相手に<sup>あ</sup>飛まつが<sup>あ</sup>飛ばないようにしましょう。



<sup>まえ</sup>前が<sup>なが</sup>みが<sup>なが</sup>長いと、<sup>あ</sup>つい手が<sup>あ</sup>目ふれてしまうことが、<sup>あ</sup>ふえるかもしれません。かみの毛も<sup>あ</sup>ととのえて、<sup>あ</sup>おく<sup>あ</sup>とよいですね。

- ・ マスクは、<sup>はな</sup>鼻から<sup>くち</sup>口をおおうように使しましょう。
- ・ マスクの<sup>つか</sup>表めんをさわらないようにしましょう。



いつもと<sup>おな</sup>同じく<sup>じかん</sup>らしい<sup>じかん</sup>の時間に、<sup>あ</sup>がんばっておきて<sup>あ</sup>いる人もいました。すごい<sup>じかん</sup>ですね。<sup>あ</sup>いつもの時間の2時間以内に<sup>あ</sup>おきれると<sup>あ</sup>よい<sup>あ</sup>ですね。かるく<sup>あ</sup>体をうごかし、<sup>あ</sup>生活リズムをつくっていきましょう。