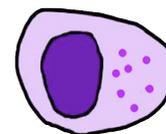
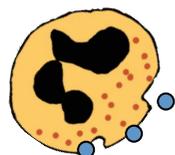
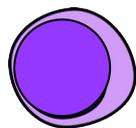


けんこう・からだ・しよくじ ～コロナウイルスにまけない だいさくせん～

ルイ・パストゥールいがくけんきゅうセンター

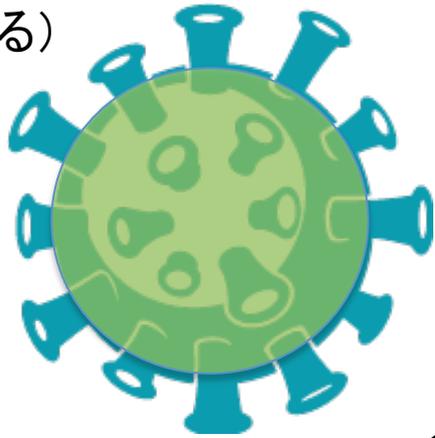
うの かづこ



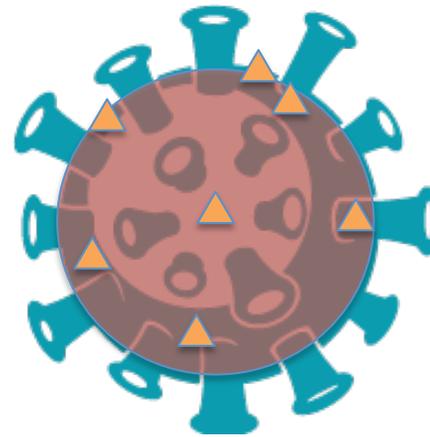
2020/3/18 おいけあしたほいくえん

しんがたコロナウイルスっ て？

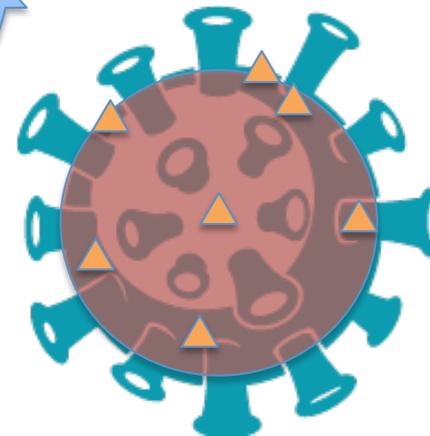
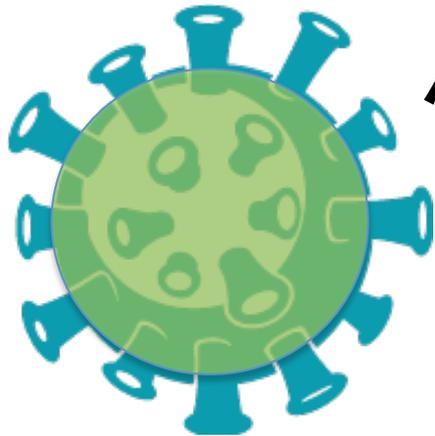
コロナウイルス(まえからいる)



しんがたコロナウイルス



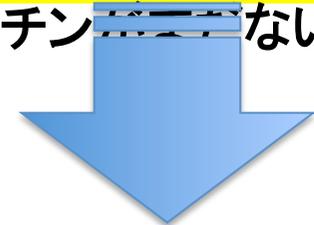
へんし
ん!



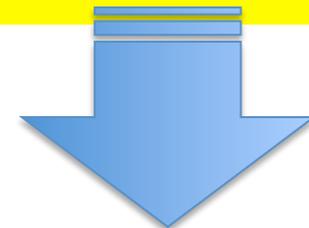
なぜおそれられているの？

きくすりがわからない

ワクチンがない



いま、私たちにできること



- ・ウイルスのいそうなところをさける
- ・びょうきにまけないからだをつくる

なぜ、びょうきになったの？



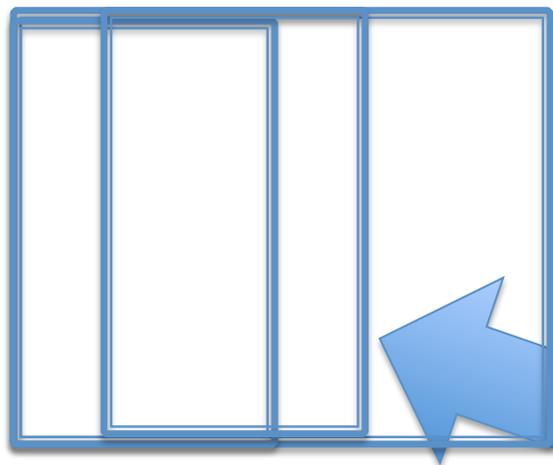
びょうきのもととなるばいきんは、
みんなのまわりにいます。

なぜ、びょうきになったの？

びょうきのもととなるばいきんをまわりからへらすこともだいじです。



どうしたらへらせる？



くうきをいれかえる

ねつのあるとき、
せきのでるとき
は、ほいくえん
をやすんで、お
うちでおとなしく
している。

せきエチケット

1.マスクを着用する。

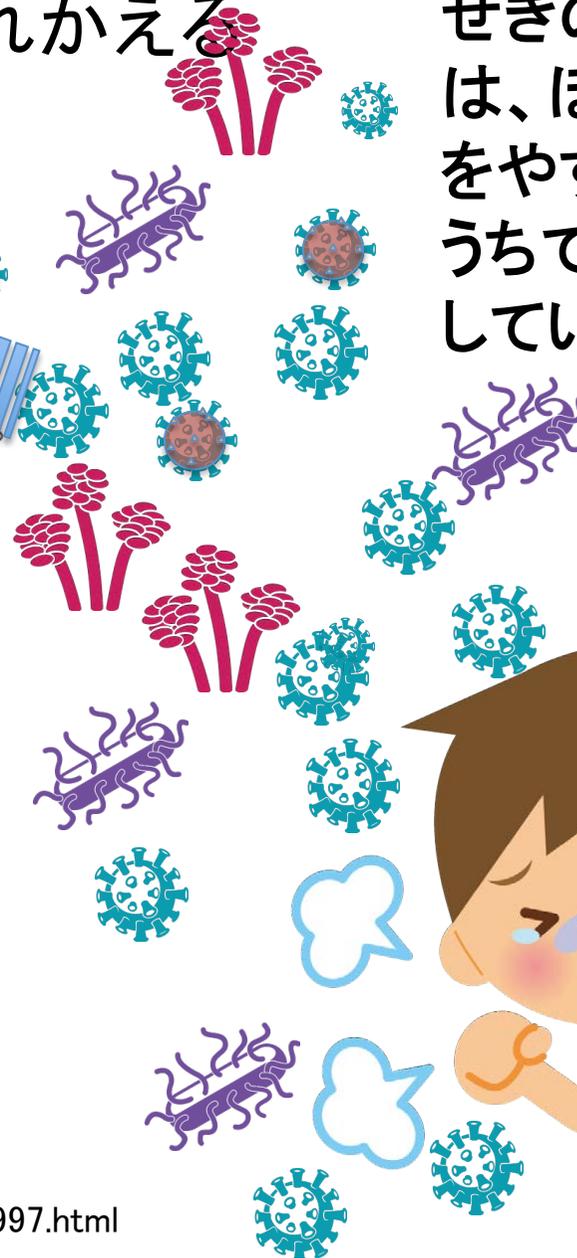
2.ティッシュ・ハンカチなどで口
や鼻を覆う。

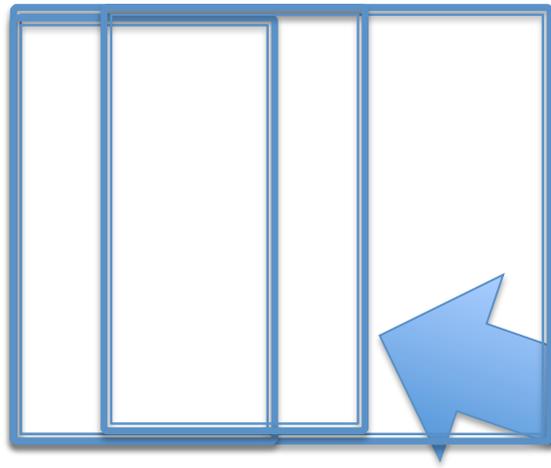
3.上着の内側や袖（そで）で覆う。



せきやくしゃみを手でおさえる

何もせずにせきやくしゃみをする





くうきをいれかえる

ねつのあるとき、
せきのでるとき
は、ほいくえん
をやすんで、お
うちでおとなしく
している。

せきエチケット

1.マスクを着用する。

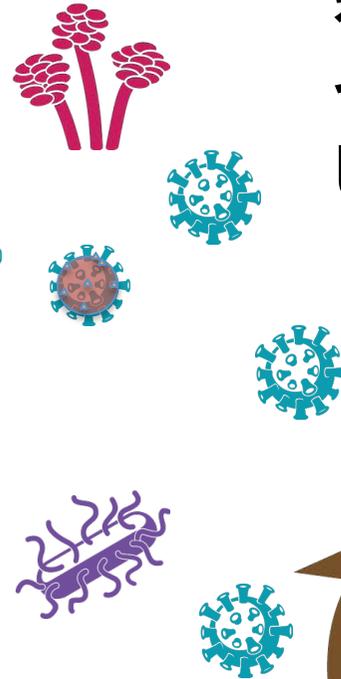
2.ティッシュ・ハンカチなどで口
や鼻を覆う。

3.上着の内側や袖（そで）で覆う。



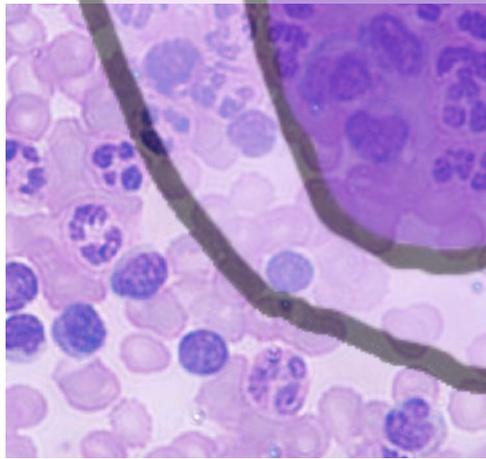
せきやくしゃみを手でおさえる

何もせずにせきやくしゃみをする

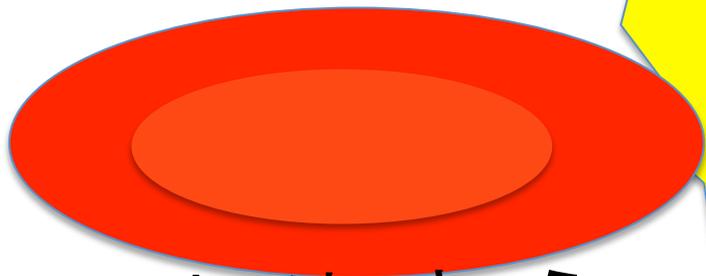


おおきさくらべ

めんえきさいぼう



すぎかふん



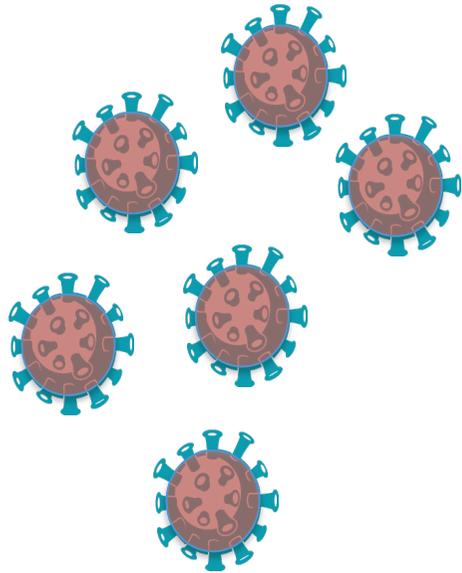
せつけっきゅう



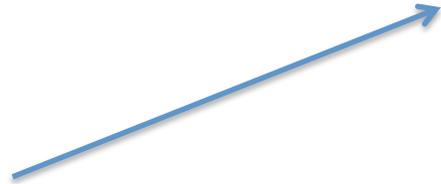
だいちょうきん

コロナウイルス
インフルエンザウイルス

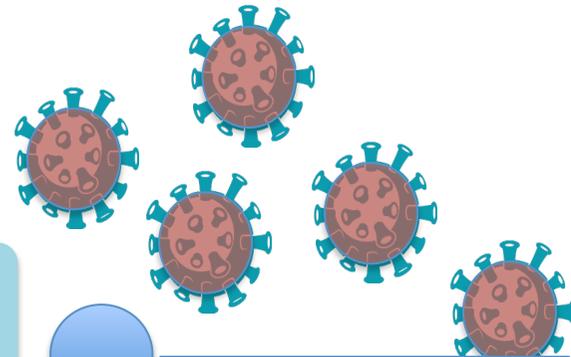
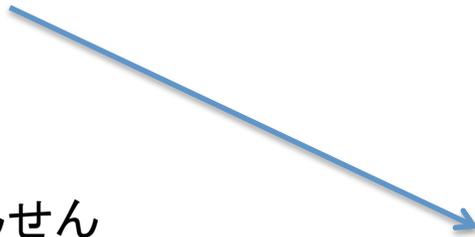
コロナウイルスはとてもちいさいので、ふつうのマスクではふさぎきれません



もしコロナウイルスにかんせんしたひとがちがくにいたら、



こどもはかかっても、あまりひどくならないようです



でもめんえきりよくがていかしたひとがかかると、おもしょうきになり、しんでしまうこともあります。

どうしたらびょうきにならない？

1、てあい・うがいで、からだにはいってくるばいきんのかずをへらす。

ほかにはないかな？

2、びょうきになりにくいからだをつくる。



どうしたらびょうきにならない？



てあらい、うがいでばいきんのかずをへらすことはだいじです。

どうしたらびょうきにならない？

とくにしんがたコロナウイルスにはてあらいが
だいじです

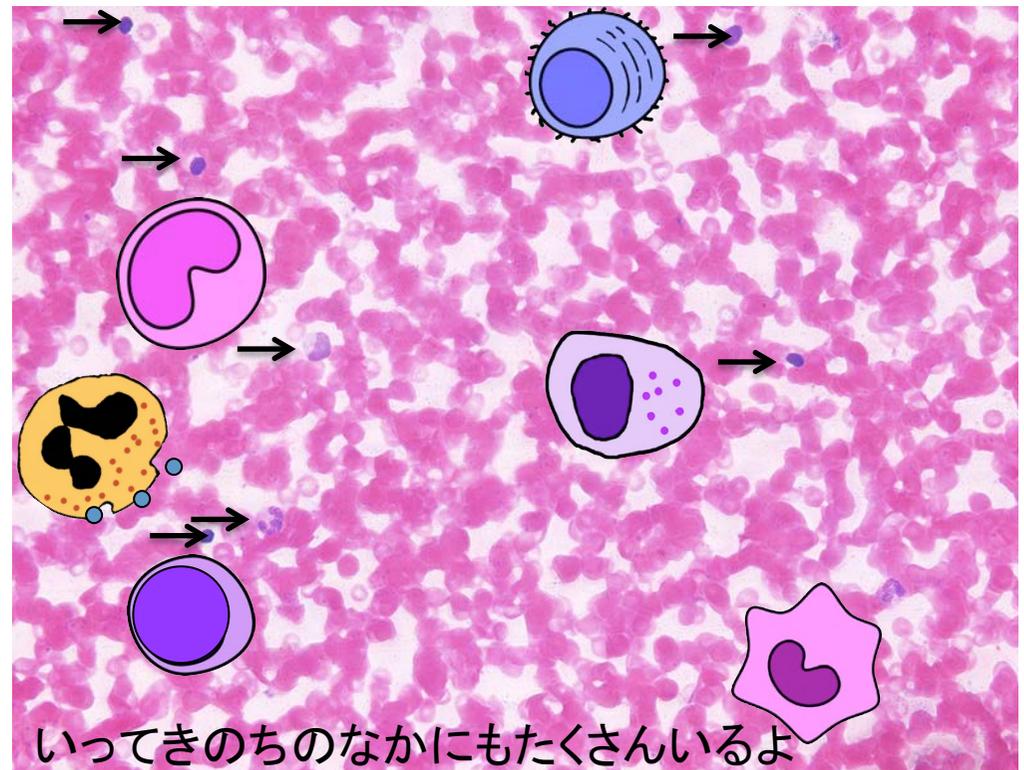


てあらい、うがいでばいきんの
かずをへらすことはだいじです。

びょうきとたたかうちからをつよ くする？

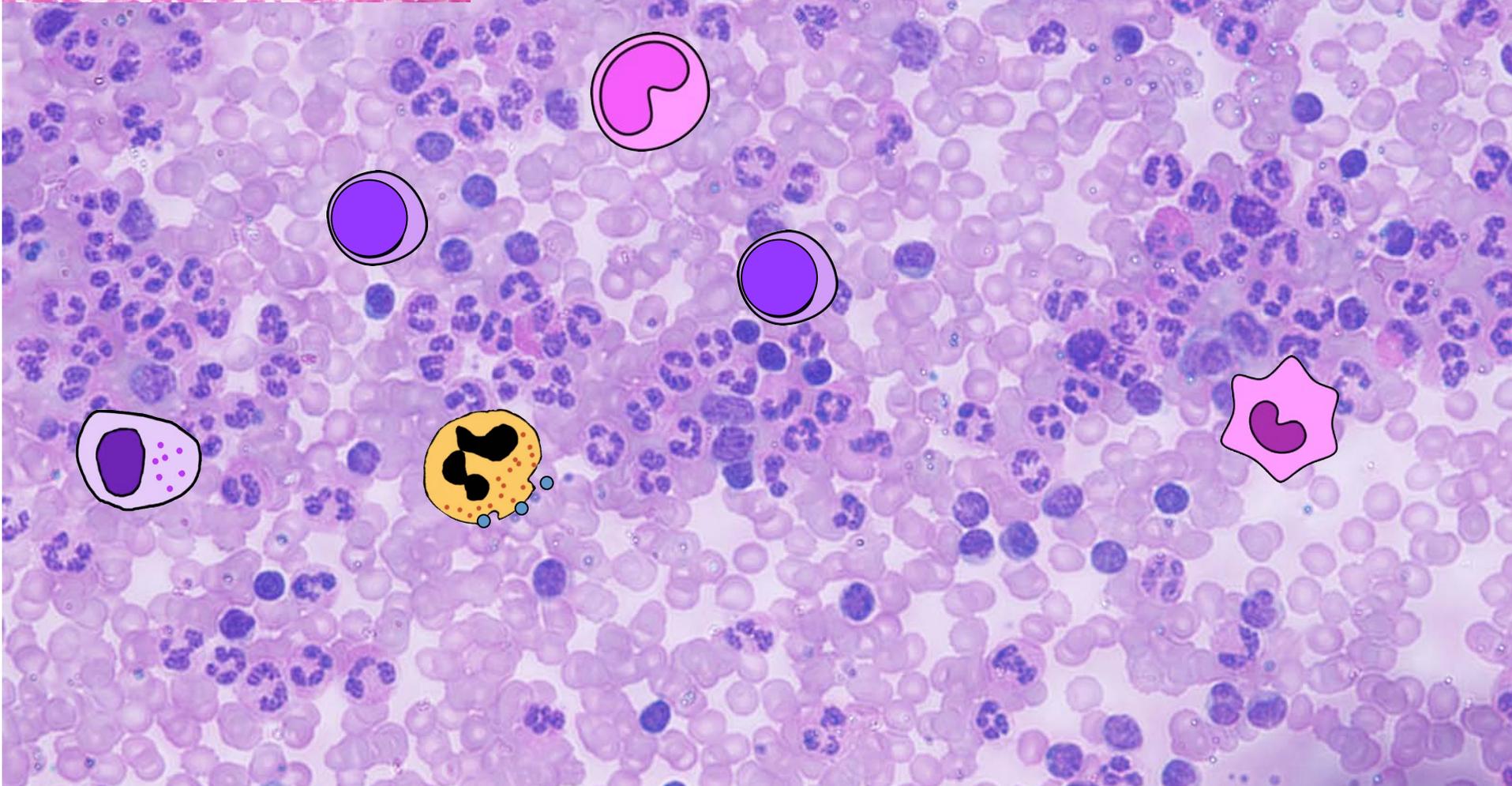
めんえきりよく？

からだのなかにはいろいろなめんえきさいぼうくんがいます。

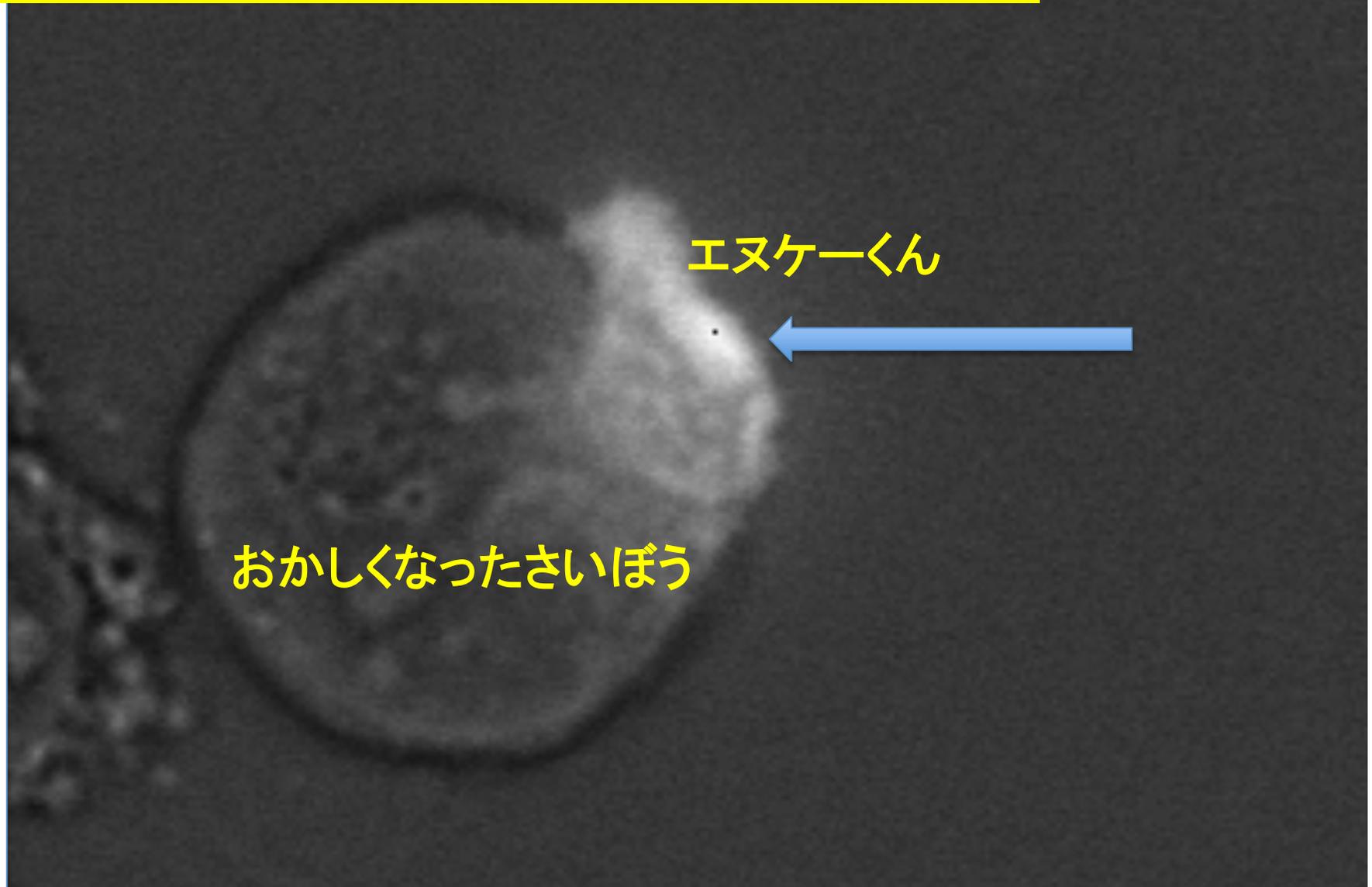


ちをいってきとると

ういるすとたたかうめんえきさいぼうたち
まもるんじゃ-

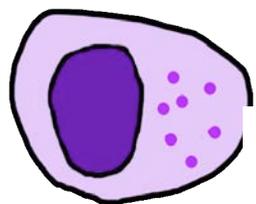


おかしくなったさいぼうやウイルスのついたさいぼうをやっつけるエヌケーくんがからだのなかをばとろーるしています



エヌケーくん

おかしくなったさいぼう

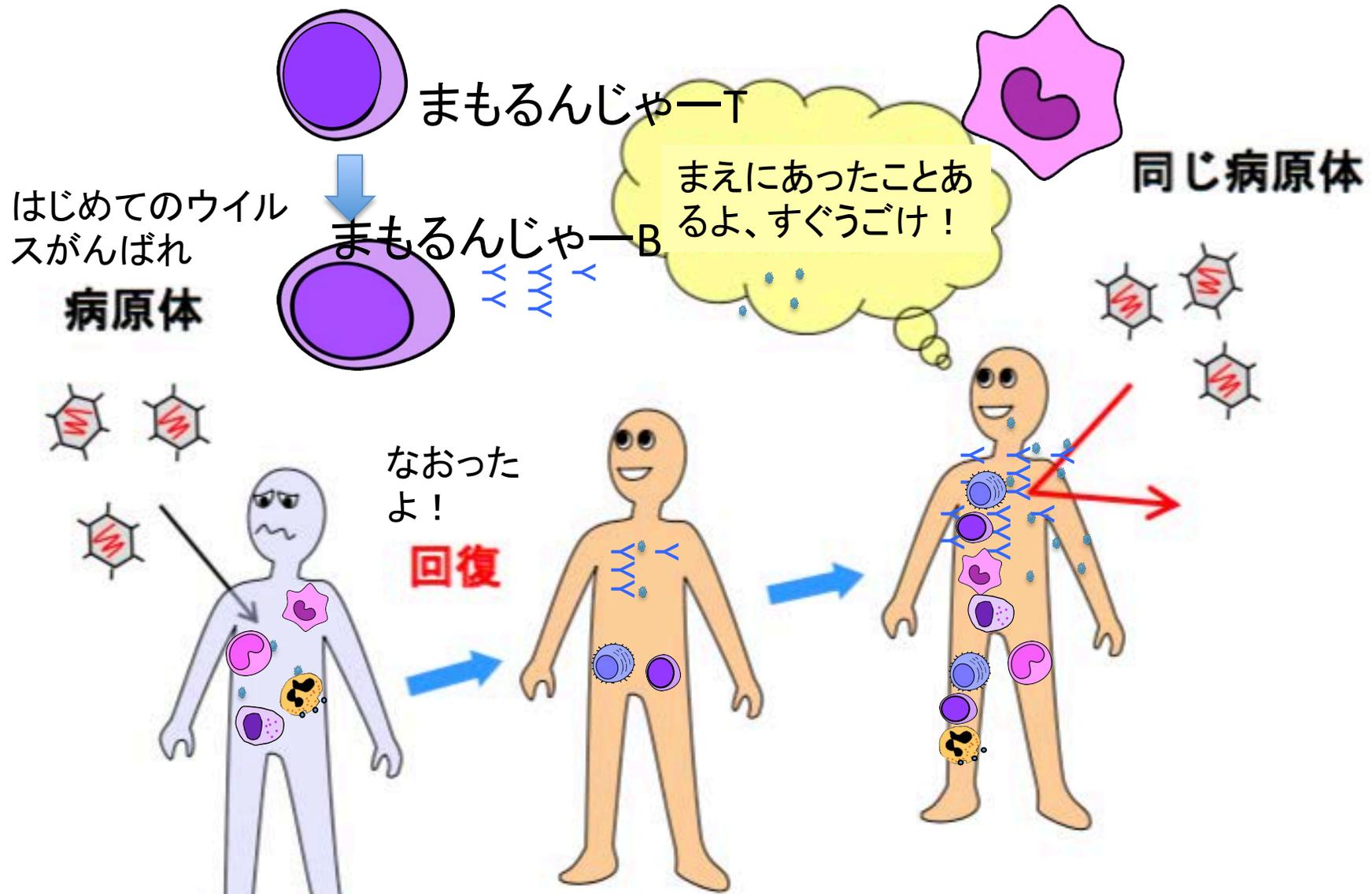


エヌケーくんがげんき
になるには



えぬけーくんがおちこむ





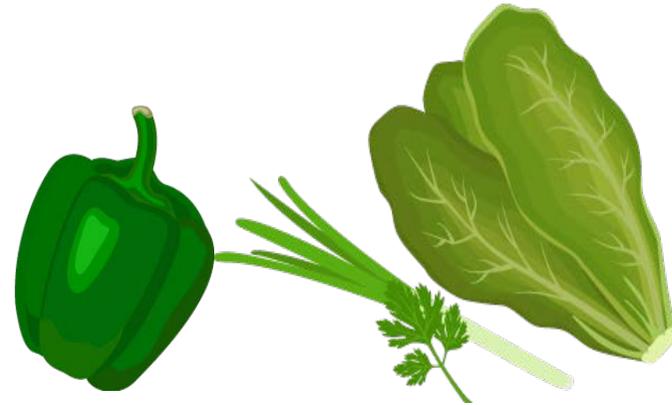
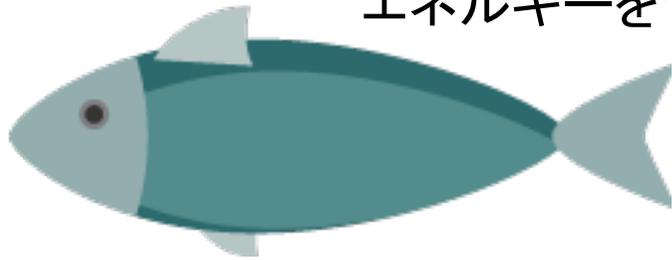
しんがたコロナウイルスがおそれられているのは、ひとがであうはじめてのウイルスだからです。めんえきりよくでげきたいするのに、じかんがかります。でもいちどかかってなおると、つぎにおなじウイルスがきたら、めんえきさいぼうはおぼえていて、すぐにうごきだします。

びょうきにまけないからだをつくるには





からだをつくる
エネルギーをつくる



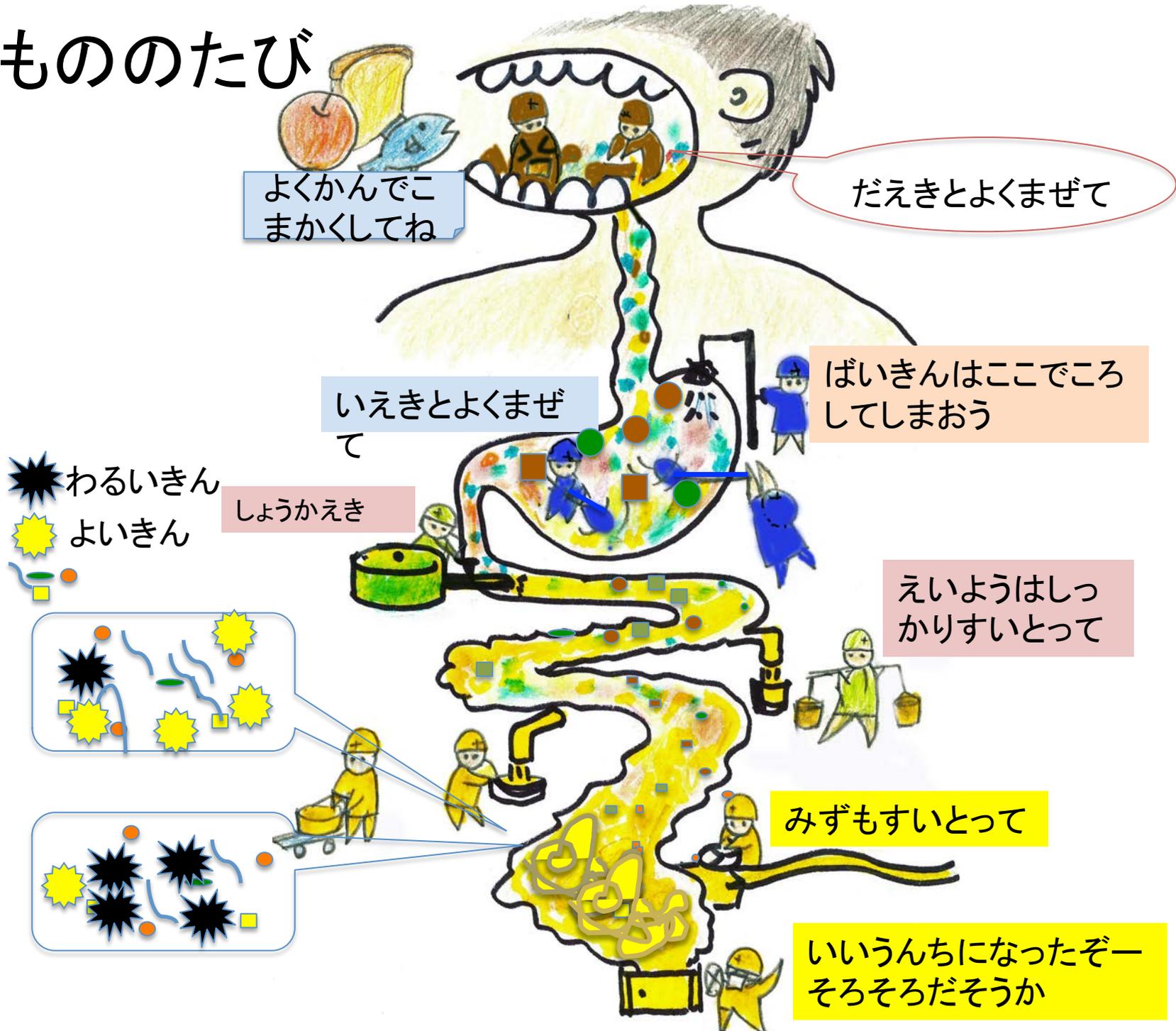
エネルギーをつくる
びょうきにならないからだをつくる
よいうんちをつくる



エネルギーをつくる
びょうきにならないからだをつくる
よいうんちをつくる

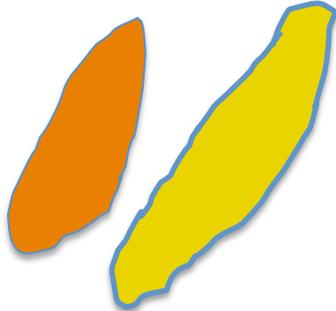


たべもののたび

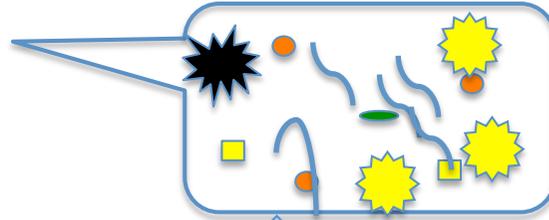


よいうんちとは

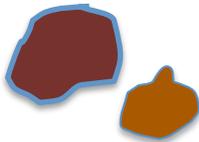
ばななうんち



よいきんがおおい→くさくない！



がちがち・ころころうんち

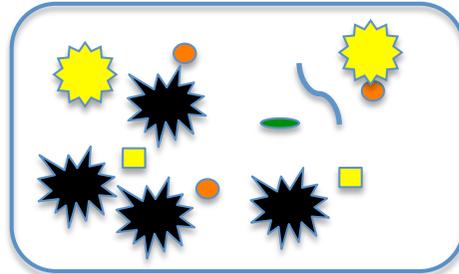


すききらいしないで、やさ
いをたくさんたべると、よ
いうんちになるよ！



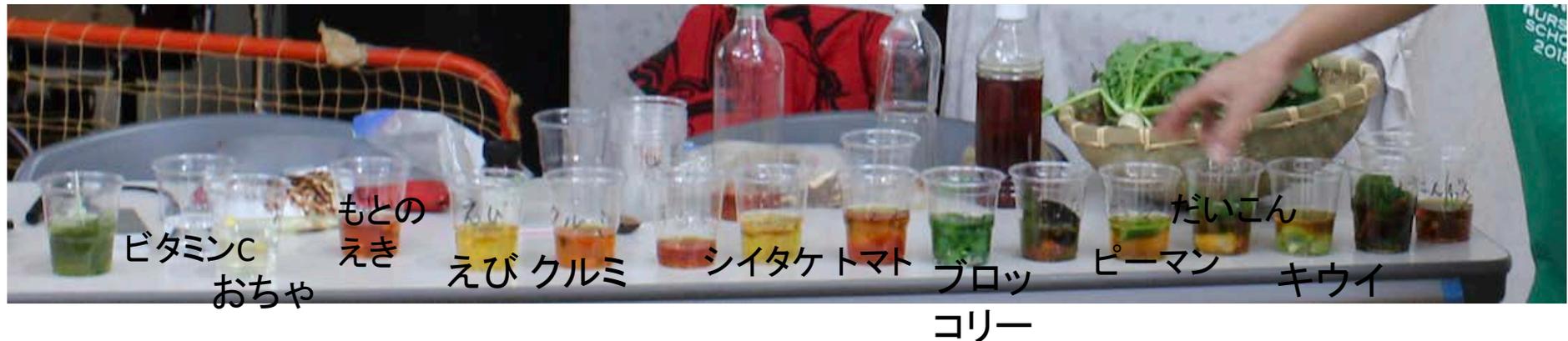
わるいきんがおおい→くさい！

びちゃびちゃうんち





おいけあしたほいくえんにて



えんでそだてたやさいのパワーをしらべました。めんえきりよくをあげるたべものをしらべました。ブロッコリーやキウイはとくにきょうりよくでした。



イソジンえきをかけると、おべんとう
ばこやスプーンにくろいものがベタベ
タついています。

てにノリをつけてもらいます。



ノリのついた
てで、おべん
とうばこや、ス
プーンをさわ
るとー





シャボシャボあらい

てにノリをつけてもらいます。



せっけんでていね
いあらい



イソジンえきにつけると

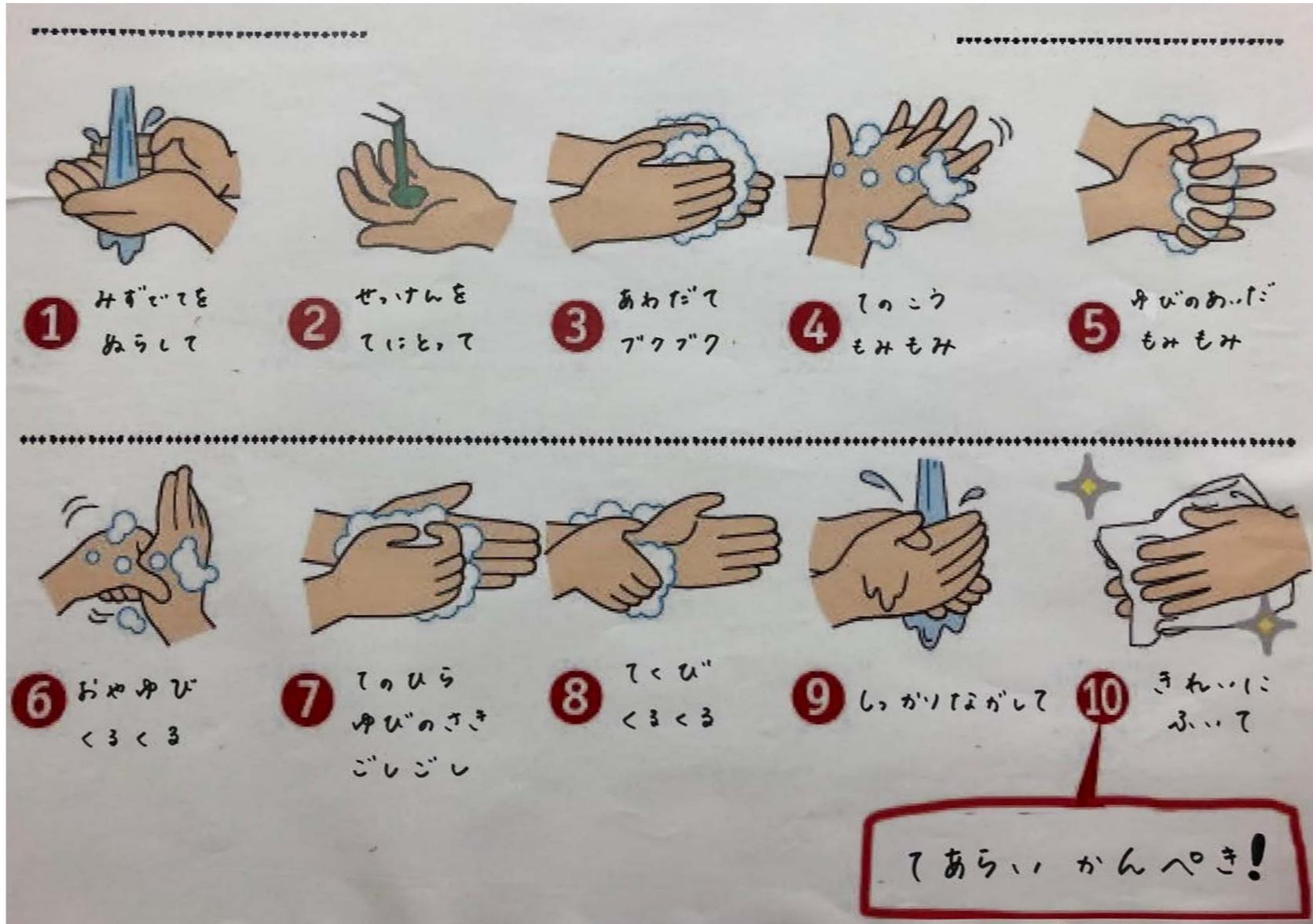


あちゃー
まるでぞんび！



イソジンえきにつけて
もきれいです

てあらい、かんぺき



<https://family.saraya.com/tearai/index.html>

上記サイトを参考に、ひらがなでかいてみました。



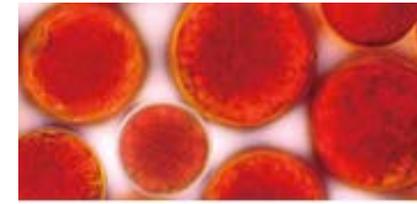
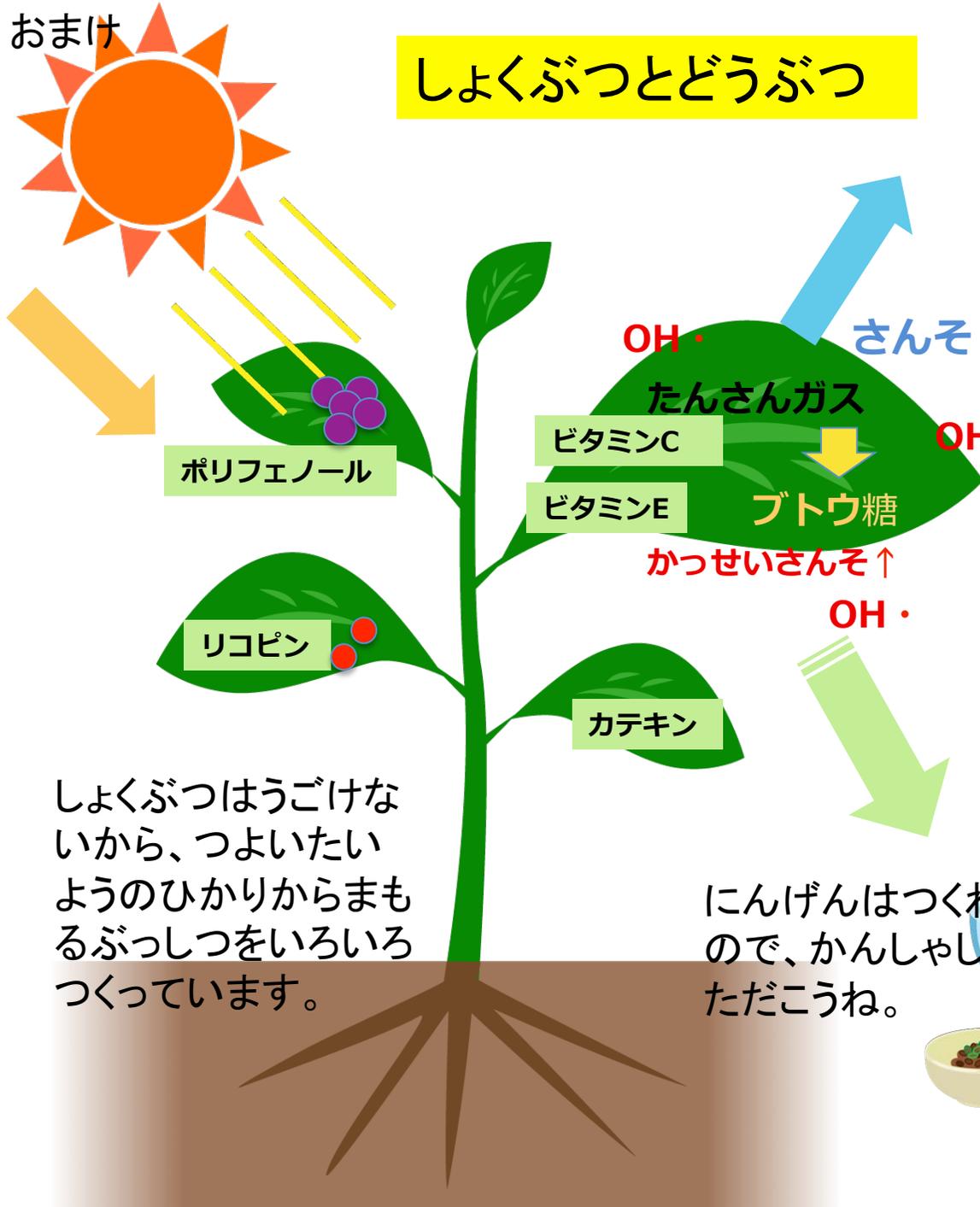


ハッピーバースデー2かいうたいながら、せっけんをつけて、ていねいにあらいました。



おまけ

しょくぶつとどうぶつ



アスタキサンチンをもつも



オキアミ



さけ

しょくぶつはうごけな
いから、つよいた
いのひかりからま
もるぶっしつをい
ろいろつくって
います。

にんげんはつく
れないので、か
んしゃしてい
ただこうね。



抗酸化食品



大分類		抗酸化物質	含まれる食品
カロチノイド類	カロテン	β -カロテン	にんじん
		リコピン	トマト
	キサントフィル	ルテイン	ほうれんそう、ブロッコリー
		ゼアキササンチン	ほうれんそう、ブロッコリー
		β -クリプトキササンチン	みかん、赤ピーマン、パプリカ
アスタキササンチン	鮭		
ポリフェノール	フラボノイド類	アントシアニン	ブルーベリー、赤ワイン、黒豆
		カテキン	茶、チョコレート
		イソフラビン	大豆、納豆
		ルチン	そば
		ヘスペリジン	みかん、柑橘類
		タンニン	ぶどう、りんご
		ケルセチン	たまねぎ、ブロッコリー
	ステルベン	レスベラトロール	赤ワイン、ぶどう
		リグナン	亜麻仁種子、ゴマ(セサミン)
		リグニン	玄米
硫黄化合物	イソチオシアネート類	スルフォラファン	ブロッコリー、きゃべつ
		アリルイソチオシアネート	わさび、大根辛味成分
	システインスルフォキシド	アリシン	にんにく、たまねぎ、にら、ねぎ
		インドール3カルビノール	ブロッコリー、きゃべつ