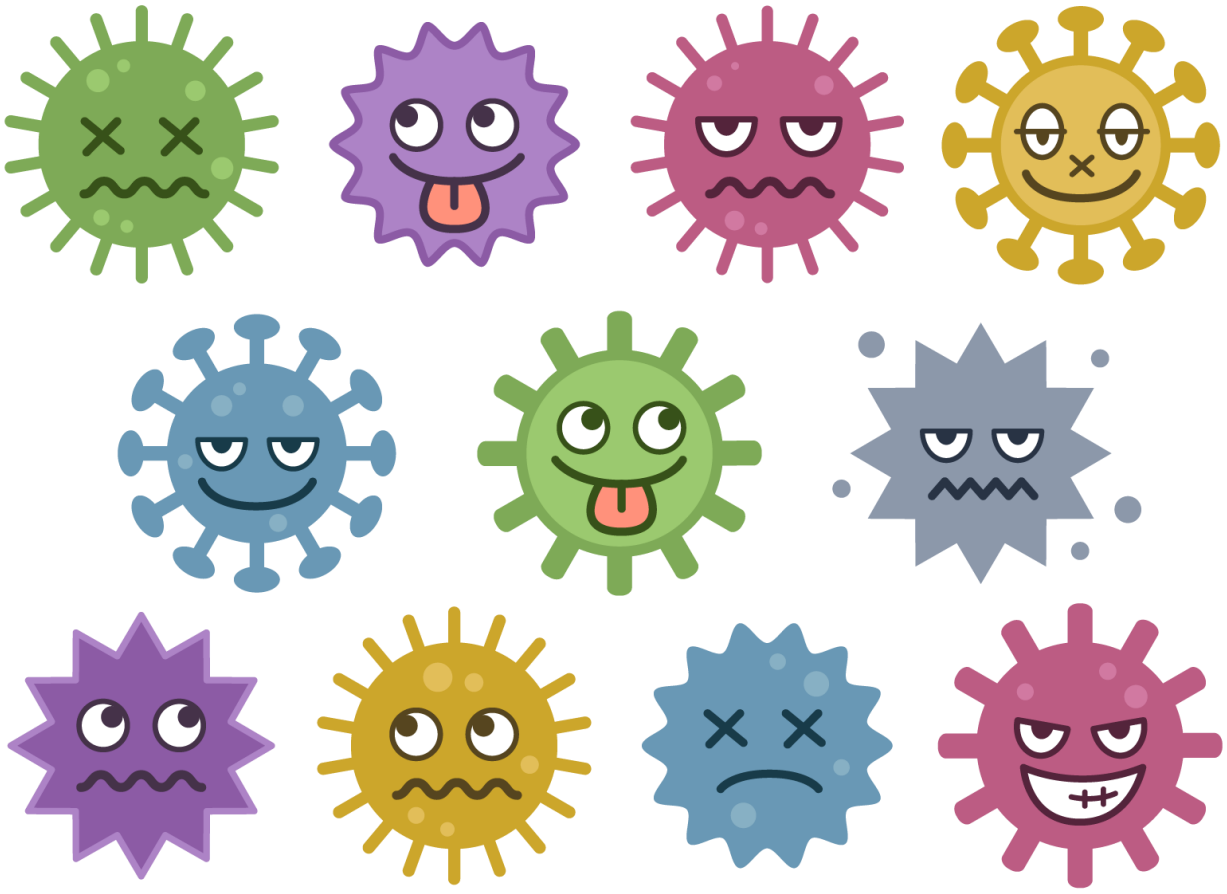
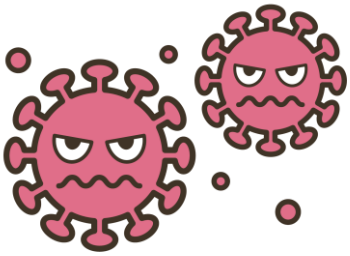
新型(しんがた)コロナウイルスに
負(ま)けないために



Down Syndrome International
www.ds-int.org

テンプレート：国際ダウン症連合(DSi)
監修：外木　秀文（天使病院）
協力：公益財団法人日本ダウン症協会

新型コロナウイルスって　なに？



新型コロナウイルスは，今年
世界中でひろがっている
かぜのウイルスだよ．

病気の人や，おじいさんや
おばあさんがかかると，
とてもわるくなって，死んでし
まうこともあるんだ．

ダウン症のある人は，かかっ
ても，たいていは大丈夫だよ．

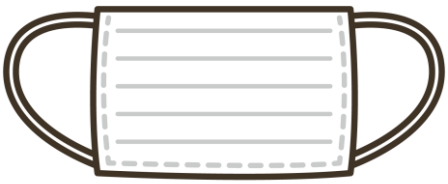
ほかのひとにひろげないために
あなたがウイルスに
負けないことがだいじだ．

ウイルスに負けないために

そとでなにかを食べるときは

× 他の人と向かい合う

○ となりに並んで食事しよう

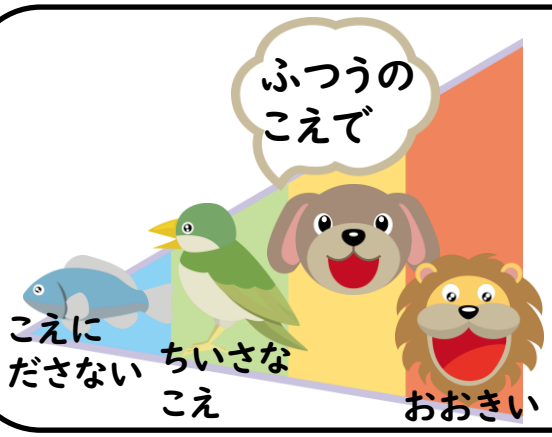


家の外では、マスクは

できるだけしよう.

あつくて苦しいとき、うんどう

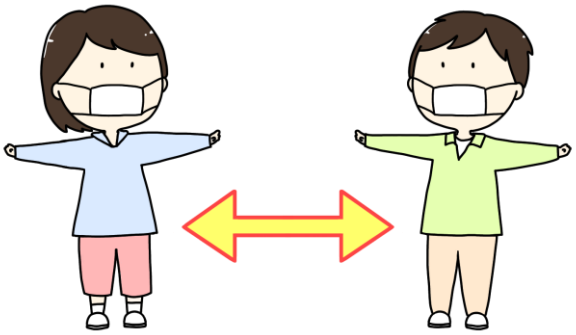
のときはしなくていいよ



だれかと話すときは

× おおごえをだす

○ 普通の声でしゃべろう



他の人といるときは

× そばにくっつく

○ 手がおたがいとどかない
くらい，はなれよう.

具合が悪いってどんなとき？

毎日 朝に，体温計でねつを
はかろう．
37.5度以上あったら，からだが
「具合が悪い」といっているよ。

体がだるいときや咳がでる
ときもお休みしよう．

学校や仕事場で，疲れたり，
熱がでたりしたら，そうだん
して，早くうちに帰ろう．

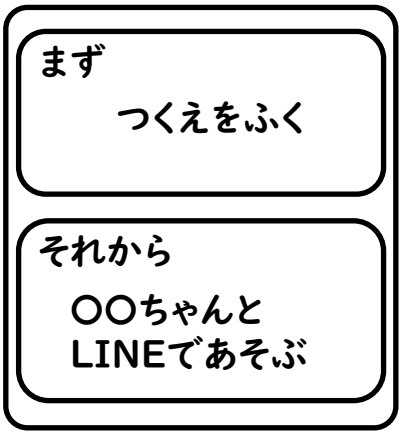
熱がでて，元気のないときは，
早めにびょういんに行こう．

なるべく「うちにいてください」と
テレビやニュースでいわれているとき

いえのまわりを散歩(さんぽ)をしたり
太陽(たいよう)にあたろう.

きぶんがよくなるよ.

テレビやスマホ、
タブレットを見(み)ない時間(じかん)も
つくろう.



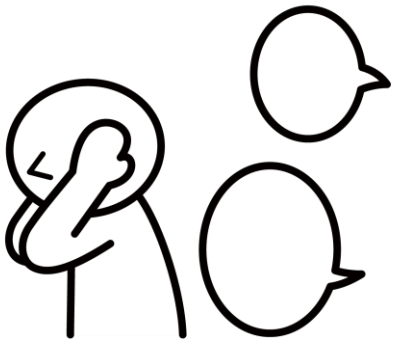
スケジュールをたてて,遊(あそ)んだり,おてつだいをしたり,
友達(ともだち)に電話(でんわ)したりしよう.

うんどう不足(ぶそく)で太(ふと)りすぎに
ならないよう,ステキな
からだをつくろう.

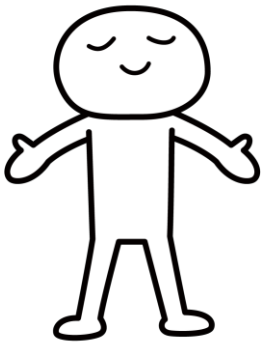
やさしい気持ちをわすれずに！

お休みしている友達がいたら，電話してあげよう．元気を分けてあげようよ

あいさつをしようね．最近は，ひじとひじとをくっつけるのがかっこいいよ



かんせんした人のわるくちをいうのはだめだよ．わるいのはその人でなくてウイルスなんだから．



いらいらしてきたら，音楽を聞いたり，ダンスをしたりしてみよう．

リラックス，リラックス

— KEEP DISTANCE —

あいだは、愛だ。

その行動が、感染症からあなたと大切な人を守ります

提供：株式会社WAVE
権利者の許可なく複製、転用、販売などの二次利用することを固く禁じます。

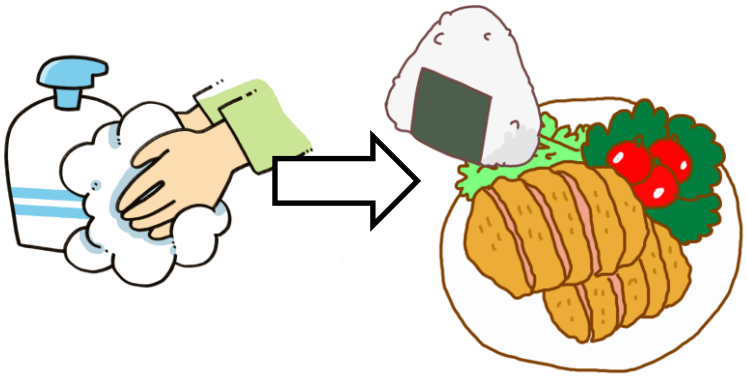
「あいだは愛だ」っていったおじさんがいるよ。
おやじギャグだよ。
みんなに教えよう。

日本ユニセフ協会『世界手洗いの日プロジェクト』ポスター

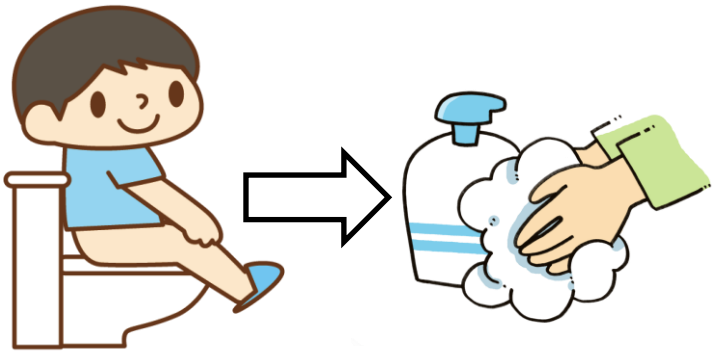
手洗いダンスって知ってるかい？
ユーチューブで探してみよう。気に入った動画を見ながらあなたも一緒にどうぞ！
「てあらいのひ」でけんさくしてみてね！

手洗いがだいじ！

外からかえってきたとき



ごはんの前



トイレの後

いえではないところに
入ったときは
手を消毒しよう
そこから出るときも消毒しよう