

『しんがたコロナウイルスにまけないぞ！』



作 きよみ  
絵 ひのっち

**ここはわたしたちが  
すんでいるちきゅうです。**



**いま、ちきゅうに  
しんがたコロナウイルスが  
おそいかかっています。**

**ながいのでここでは  
『シンコロナウス』となづけます。**

# めにみえないたくさん のシンコロナウスが



あちこちに  
とびまわっています。

シンコロナウスは  
ひとのからだにはいりこみ  
そこをきちにして  
なかまをふやしていきます。



せきやくしゃみやおしゃべりで  
なかまをとばし  
せかいじゅうにひろがっています。

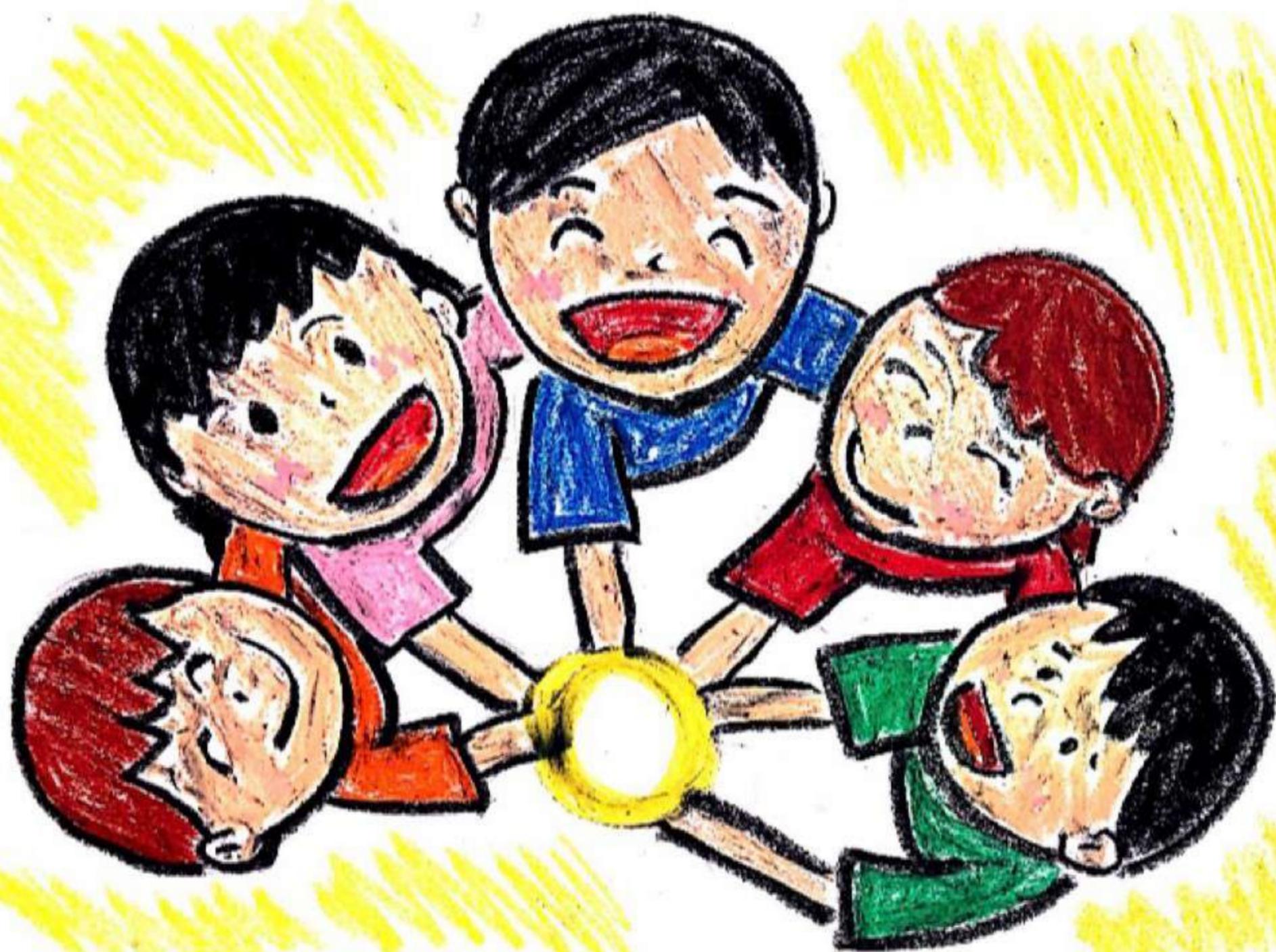
シンコロナウスが  
からだのおくふかくまで  
はいりこむと

たくさんのせきがでて  
いきがすえない！くるしい！  
たかいねつがでる



おいしいもののあじをかんじない  
においをかんじない  
ひどいばあいは、しんでしまいます。

**シンコロナウスから  
からだをまもるために**



**みんなでちからを  
あわせよう！**

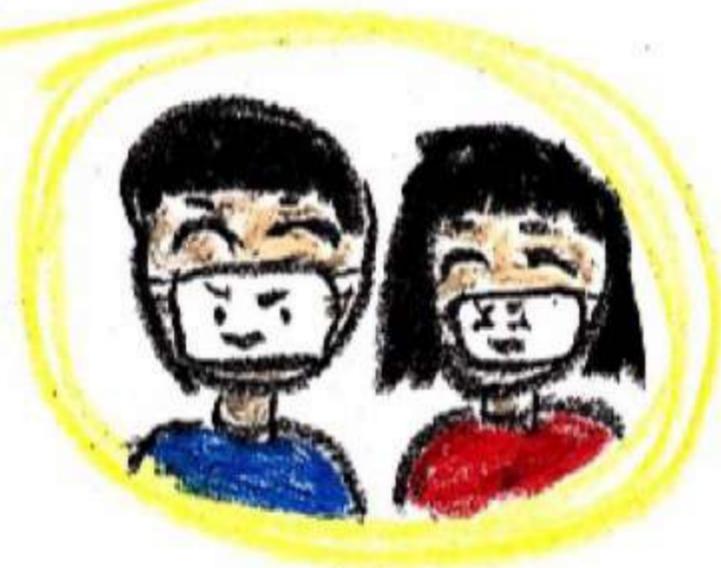
# その1

マスクマンとなかよくなるろう！

マスクマンは  
シンコロナウスがからだに  
はいつてくることを、じゃましてくれる！



知らないあいだにシンコロナウスを  
まきちらしてしまう  
なかまになっっていることもある。



シンコロナウスからからだをまもるためにも  
シンコロナウスのなかまにならないためにも  
げんきのみかた！マスクマンとなかよくなるろう！

## その2 てあらい、うがいで シンコロナウスをあらいながそう！



しらないあいだに  
てやのどに  
シンコロナウスはかくれている。

そとからかえったら  
わすれずに！

### その3

シンコロナウスをはこばないために  
なるべくおうちですごそう！

シンコロナウスは  
ひとがたくさんあつまるところで  
あたらしいきちをふやすために  
からだのなかにはいってくる。

シンコロナウスに  
ねらわれないうために  
ひとがたくさんあつまるところに  
いくのはがまんしよう。



でかけたときには  
あちこちさわらないようにきをつけよう。

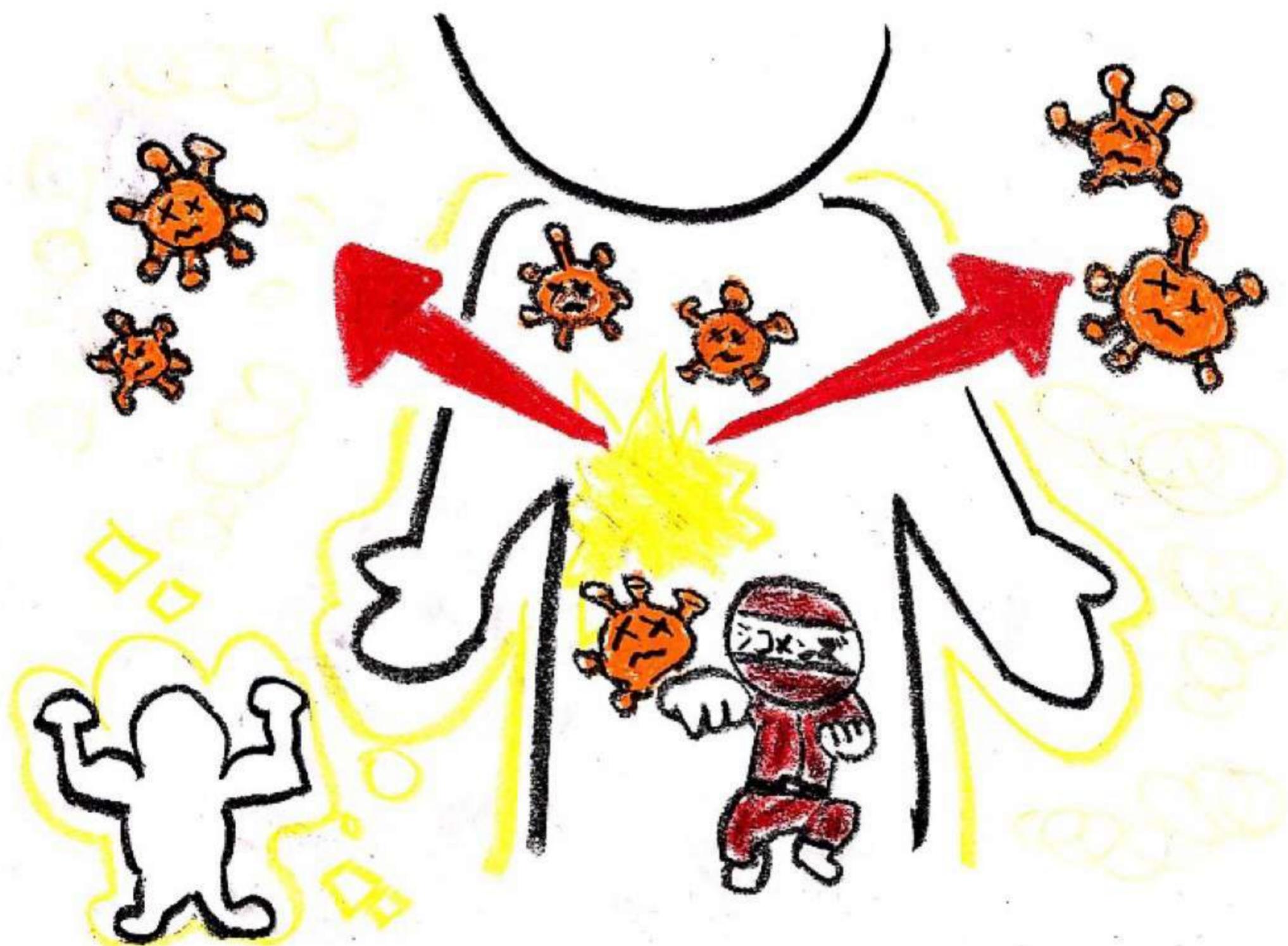
きをつけて！

シンコロナウスはどこにかくれているかわからない！

## その4

# パワーアップしよう！

『じこめんえきりよく』って  
きいたことがあるかな？



からだのなかには  
わるいウィルスやきんとたたかう  
ちからがもともとあるんだよ！

『ジコメンス』をからだのなかにふやす  
パワーアップだいさくせん！

『ジコメンス』をしようかいしよう！



# 【ポカポカレッド】

からだをあたためるためには  
おふろのなかで  
たのしいうたをうたってみよう！



かるいいうんどうをたのしもう！

かいだんののぼりおりや  
おすもう、たいそうなど  
おうちやおうちのちかくでできること  
どんなことがあるかな？

いっしょにかんがえてみよう！

## 【おやすみブルー】

よるは9じまでにねると  
からだをつよくしたり  
からだをおおきくしてくれる！

「せいちょうホルモン」がいっぱいでてくるんだ！



はやくねるためにあさははやくおきる  
おひさまにむかってしんこきゅう

「おはよう」

## 【モリモリグリーン】

ビタミン、ミネラルたっぷりのやさいや  
きんにくやほねをつくるさかなやおにく  
エネルギーになるごはん



すききらいなくなんでもたべて  
つよいからだをつくろう！

## 【セイチョウイエロー】

からだのなかのちょうを  
じょうぶにするために

しょくもつせんい（やさいやキノコやバナナなど）で  
ちょうをおそうじ！



なっとう、みそ、ヨーグルトなどで  
からだのみかた『ぜんだまきん』をふやそう！

## 【ハッピーピンク】

おうちのなかでも  
あたまとからだをうごかすのに  
いちばんいいほうほうは



“おもたいにもつをはこぶ”  
“せんとくものをたたむ”  
“おふるのなかをあらってみる”  
“おはしやスプーンをならべる”

まいにち、おかあさんがやっていることなんだ！

おかあさんの

「たすけて～！ハッピーピンク！」のこえをきいたら  
「オッケー」ってたすけにいこう！



「ありがとう！」ってさいごは  
じぶんにハッピーがかかってくるよ！

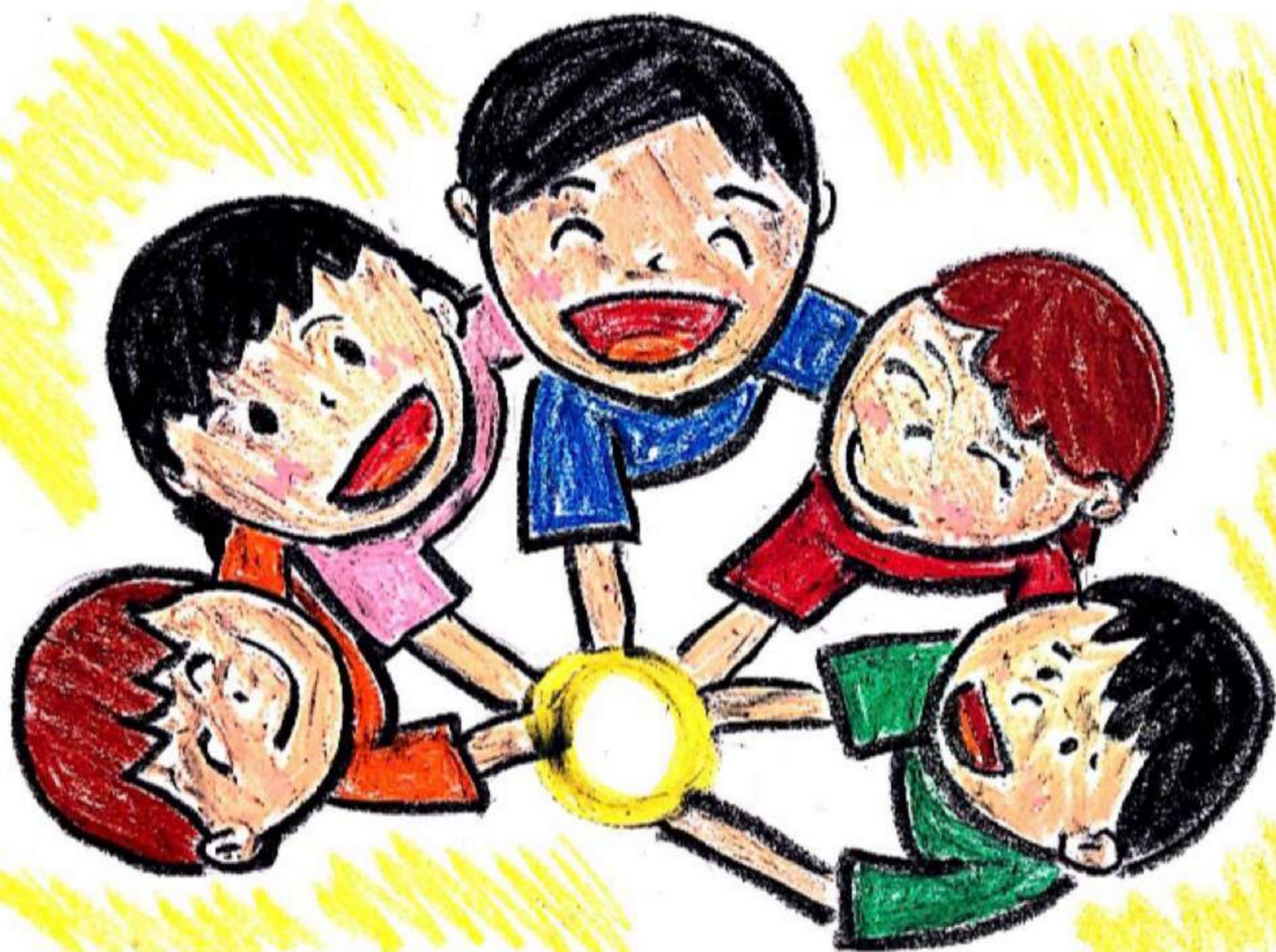
げんきなハッピーピンクに  
「たすけて！おねがい」

シンコロナウスがからだのなかであばれてくるしんでいるひとがたくさんいるんだ。



そんなはなしをきいたら  
「はやくよくなってね！」とねがって  
ハッピー♡ハートをみんなでおくろう！

**シンコロナウスから  
からだをまもるために**



**みんなでちからを  
あわせよう！**