

# げんきに すごそう!

しんがた<sup>ころなういるす</sup>コロナウイルスを よぼうしながら、ともだちや かぞくと げんきに すごそう!  
どんな ことに きを つけたら いいかな?

## ひとに おかっ て くしゃみや せきを しない

くしゃみや せきは ひとの いない ほうに むかっ て しょう。ハンカチや ティッシュで はなや くちを おさえても いいね。 「せきエチケット」を まもろう。



## てを あらう

ごはんを たべる まえ、 トイレの あと、 そとから かえったら、 せっけんで よく てを あらおう。



## お おきな こえで しゃべらない

ふつうの こえで おしゃべりしよう。 みんなが そうすれば、 ともだちの こえは ちゃんと きこえるよ。



## か おき さわらない

めや はなや くちを さわらないように しょう。



こんな ことも とっても だいじだよ

### よく ねる

はやね はやおきを しょう。



### よく たべる

いろいろな ものを たべよう。



### よく あそぶ

げんきに あそぼう。



先生・おうちのかたへ  
幼児が生活の中で取り組める 感染予防を掲載しています。 園や家庭でお役立てください。

ワンダーの ホームページ

マイワンダーにあそびに来てね! <https://mywonder.jp>

当社 HP「マイワンダー」では、ダウンロードして楽しめるぬりえやおうちでも楽しめる 体操動画などのコンテンツを紹介しています。ぜひ、ご家庭や園でご活用ください。

- ぬりえ／絵本『でこぼこホットケーキ』ぬりえ
- 体操／ふんどししめて横綱! 『ひろみち&たにぞうの天晴れ運動会!』より
- 早口言葉／健康ボイストレーナー赤間裕子先生といっしょに 早口ことば名人に挑戦!

