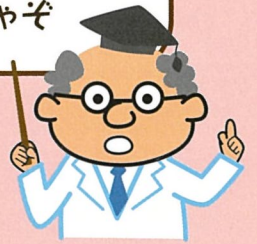


さく せん 作戦 2 かせに負けない からだをつくれ!

かせのウイルスや菌がからだの中に入っても、
 からだがそれをやっつけることができれば、ひど
 くなる前に早くなおすことができます。ウイルス
 や菌に負けない強いからだをつくりましょう!

かせのなかま
 インフルエンザウイルスも、
 同じようにしてからだに入る。
 インフルエンザは
 かせより熱が高くなるので、
 とくに注意するんじゃぞ



ごはんを しっかり食べよう



1日3回のごはんが、強い
 からだのもとになります。

夜は早くねよう



夜ふかししてからだがつ
 かれると、ウイルスや菌に
 負けやすくなります。

からだを動かそう



からだを動かすと、ウイルス
 や菌をやっつける力が強
 くなります。

かせ予ぼう大作戦をはじめよう!

できていることに、○をつけてみよう。

手をよくあらう

ごはんをしっかりと食べる

夜は早くねる

からだを動かす

毎日、続けることが
 大事なんじゃ。



キミも今から!



さく せん かい し
 作戦開始!

