

No. 1

たいせつな
みんなのために
マスクしよう

No. 2

とつぜんの
くしゃみとせきは
ひじでカバー

No. 3

咳エチケット
マスクで防ごう
風邪ウイルス

No. 4

ひとごみは
マスクをつけて
かんせんぼうし

No. 5

インフルに
手洗いうがい
忘れずに

No. 6

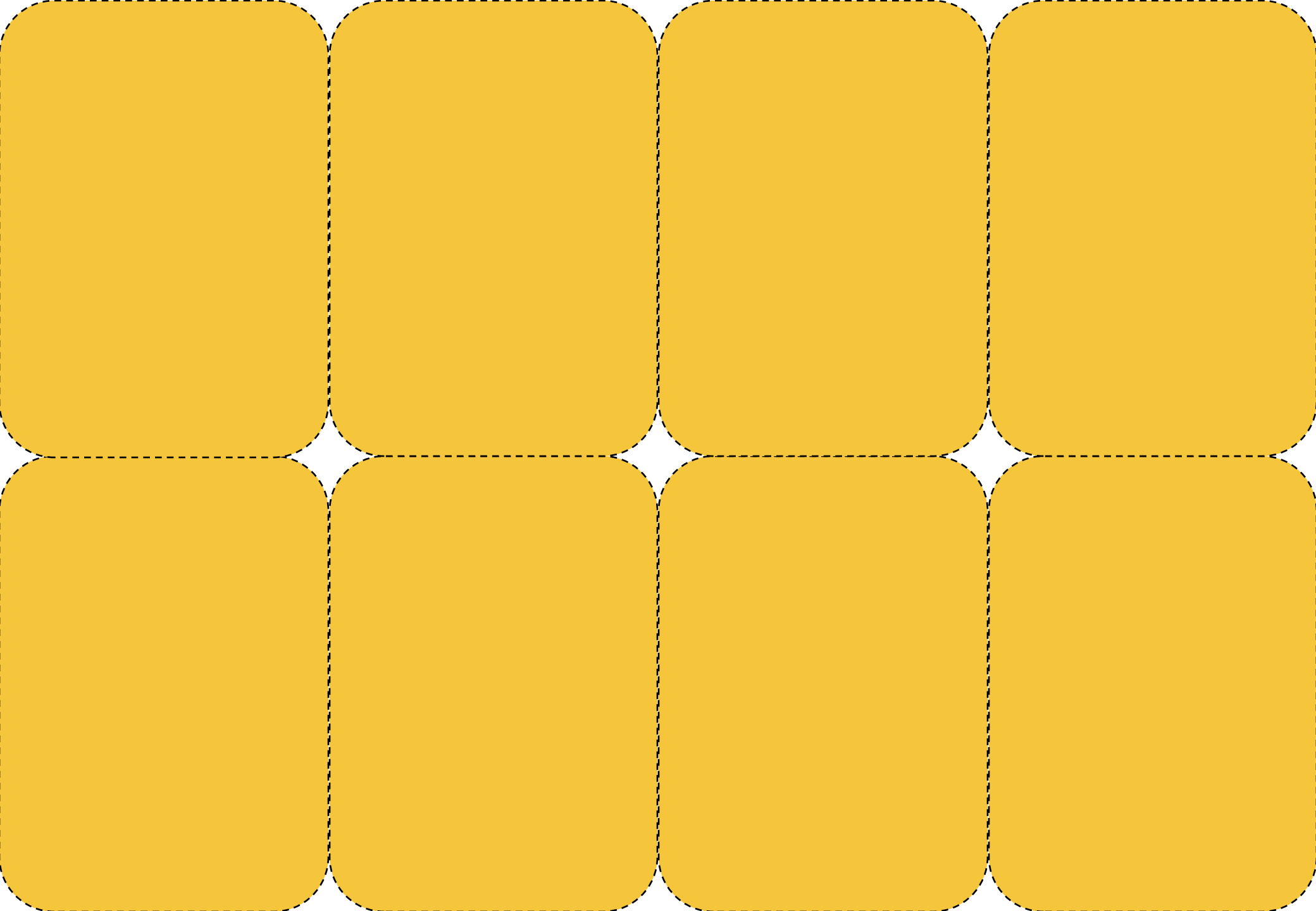
ノロウイルス
トイレのあとも
きをぬくな

No. 7

牡蠣にはね
ノロを防ぐ
加熱だよ

No. 8

食中毒
食事の前には
手を洗おう



No. 9

へんなにおい
たべもの注意
食中毒

No. 10

ごはん前
手洗い忘れず
いただきます

No. 11

ごちそうさま
食後の歯磨き
忘れずに

No. 12

歯磨きで
体の健康
守ろうよ

No. 13

ねるまえに
ハミガキシュッシュ
きれいな歯

No. 14

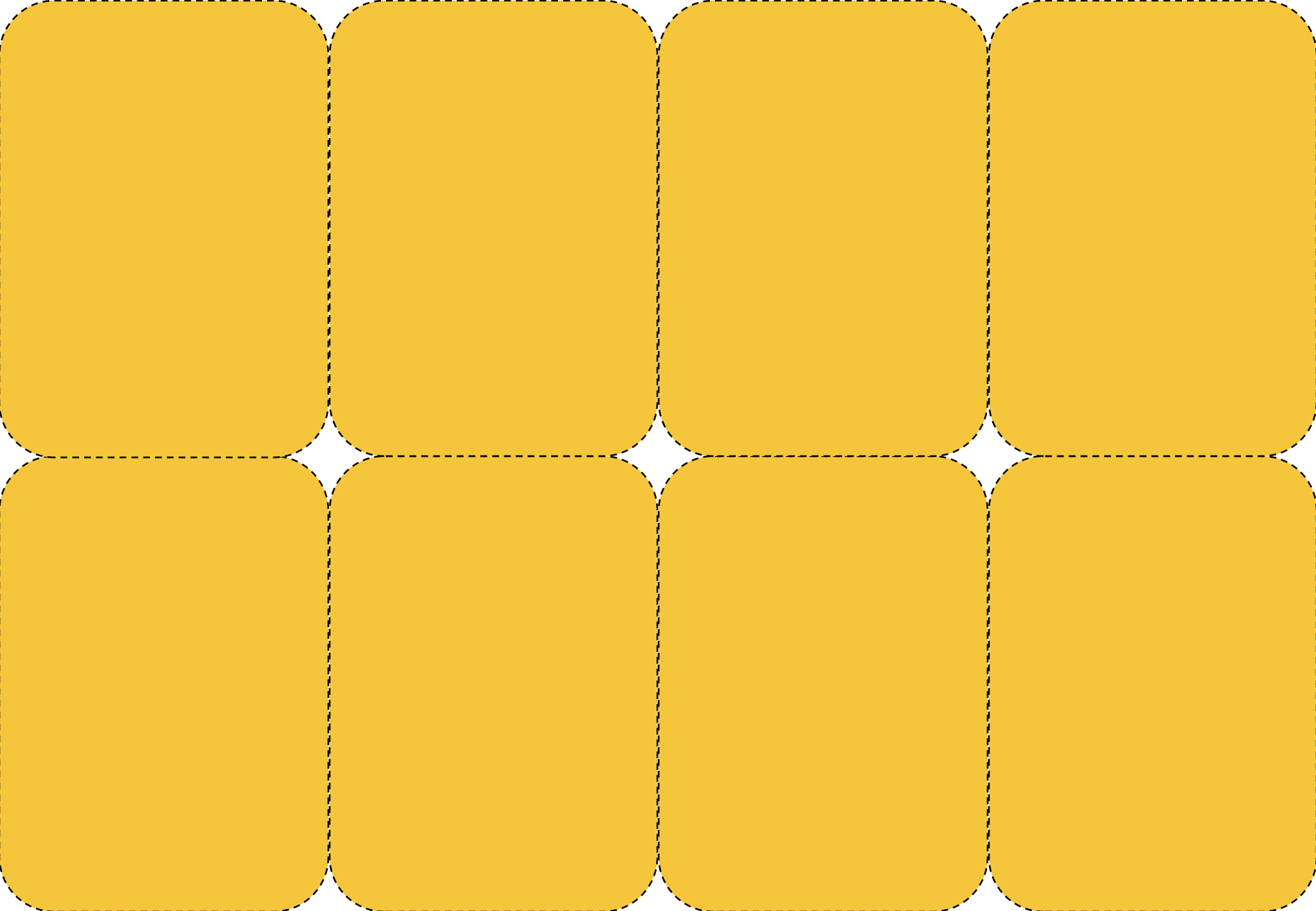
トイレの後
手洗いしっかり
バイバイ菌

No. 15

顔や口
触る手のひら
清潔に

No. 16

いのちまもる
ワクチンすごい
ひみつの盾



No. 17

ワクチンで
うつさずまもる
インフルエンザ

No. 18

そとあそび
かえったときは
手洗いうがい

No. 19

あわあわと
しつかりこすって
30びょう

No. 20

ヨーグルト
おなかの環境
整える

No. 21

にゅうさんきん
腸にうれしい
味方たち

No. 22

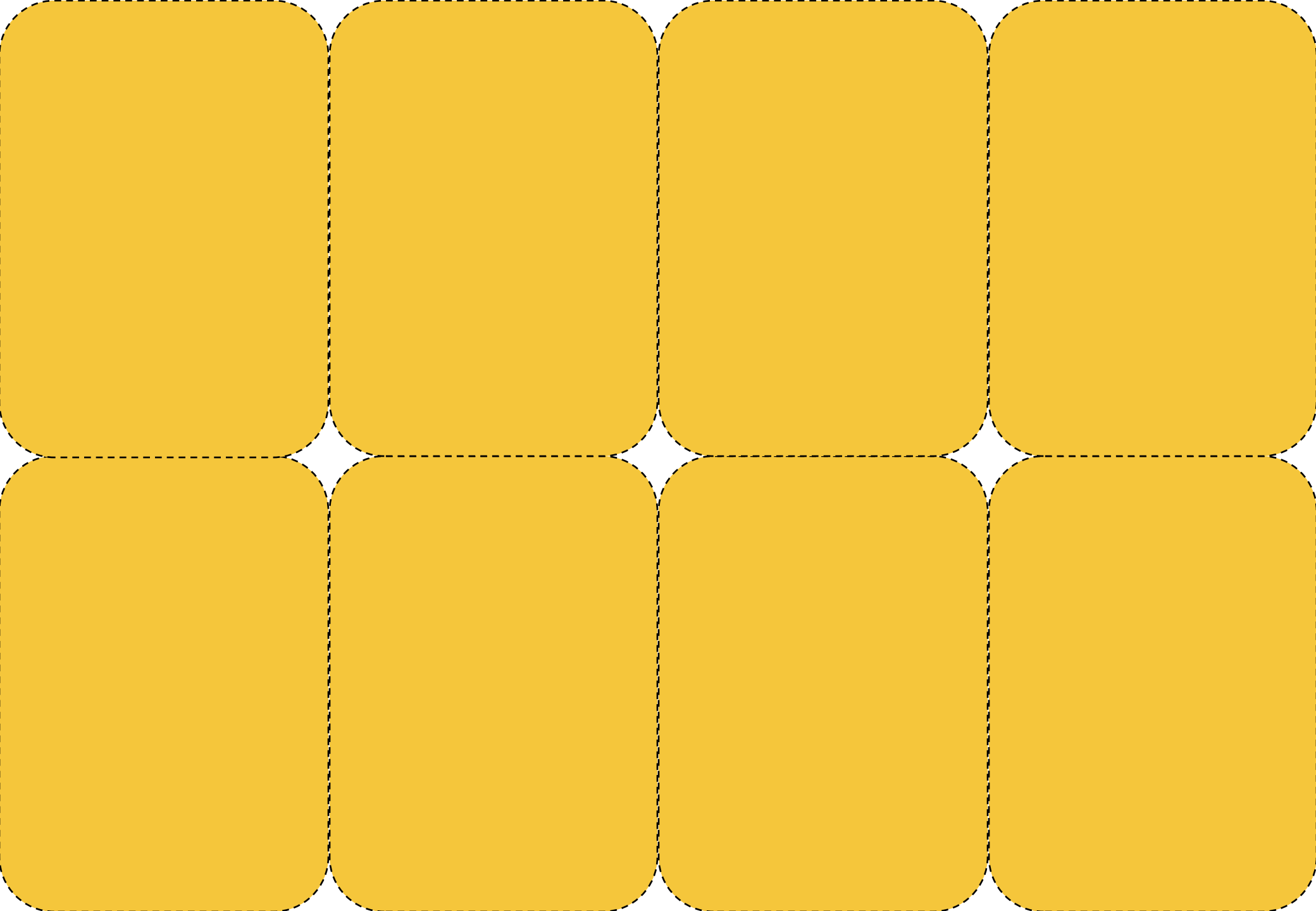
なつとうで
おなかの中が
ごきげんに

No. 23

すごい菌
納豆パワーは
つよい味方

No. 24

みそしるの
うまみのもと
こうじ菌



マスク



2

マスク



1



2

マスク



2

手洗い # うがい



2

手洗い



1



1

手洗い



1

No. 4

特に電車や学校など人が集まるところではウイルスをうつさない、もらわないためにもマスクを着けよう。感染症が流行る冬は特に注意！

No. 3

マスクをつけるポイントは、鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけること！正しくつけて風邪ウイルスをブロック！

No. 2

急に鼻がムズムズしたら、上着の内側や袖で覆おう。もし手を使うとその手で触った場所にウイルスがついて触ったところを通して病原体が広がってしまうからNGだよ。

No. 1

咳やくしゃみをする時、ひまがつが2 mも飛びます。ほかの人に病気を移してしまうかも！

No. 8

実は人の手には目に見えない細菌やウイルスがついていて、これが食品につくと食中毒の原因となります。食事前には手を洗い清潔にしよう！

No. 7

牡蠣などの二枚貝は、ウイルスで汚染されていることがあります。中心部までしっかり加熱(85℃～90℃で90秒以上)すれば、おいしく安全に食べられるよ！食中毒全般の予防についても食品を十分に加熱することは重要です

No. 6

ノロウイルスはトイレにも潜んでいる可能性があります。トイレの後は、石鹸を十分に泡立ててしっかり手指を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。食中毒全般の予防についても食品を加熱することは重要です。

No. 5

インフルエンザをはじめ、ほかの様々な風邪にかからないために、人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけよう。



1

手洗い



1

ハミガキ



1

ハミガキ



1

ハミガキ



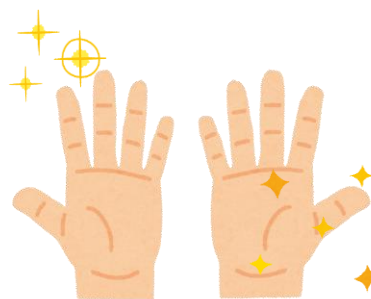
1

手洗い



1

手洗い



1

ワクチン



2

No. 12

歯周病によって口の中で出血が起こると、そこから歯周病原菌が血流に入り込み、全身の病気のきっかけになることが報告されています。

No. 11

食後の歯磨きにより虫歯の原因となる食べかすや細菌の塊を取り除くことができます。

No. 10

食中毒予防の基本として、「菌をつけない」ことが重要性で、そのために「手洗い」が最も重要です。また加熱が必要な食品を十分に加熱（中心部の温度が75℃で1分間以上）することは重要です。

No. 9

いつもと違う見た目やにおいがして、ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのは、やめましょう。

No. 16

ワクチンは、ウイルスへの免疫をつけて、発症しにくくしたり、もし発症しても重い症状になるのを防いだりしてくれるよ。接種した本人だけでなく、周りの人にも移さず守ることができるよ！

No. 15

目節目で石鹸と流水を使って丁寧に手洗いをする習慣をつけましょう。これにより、手のひらに潜む多くの菌を洗い流し、自分自身だけでなく、周りの大切な人たちを感染症から守ることができます。

No. 14

トイレのあとは、手を洗ってばい菌を流そう。不特定多数の人が利用する公衆トイレなどでは、病気の原因になるウイルスや細菌に汚染されている可能性が高いです。

No. 13

特に就寝中は口の中を洗い流す唾液の量が少なくなるため、口内細菌がもっとも繁殖しやすくなります。就寝前に口の中の汚れを取り除くことが大切です

ワクチン



2

手洗い # うがい



2

手洗い



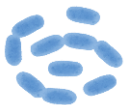
2

発酵食品



1

発酵食品



1

発酵食品



1

発酵食品



1

発酵食品



1

No. 20

ヨーグルトに入っている乳酸菌がおなかを整えてくれるよ！



No. 19

実は手洗いは30秒以上する必要があるよ！二回手を洗うのも効果的！



No. 18

手についた汚れをしっかりと落とそう！うがいはぶくぶくうがいとガラガラうがい両方がいいね！



No. 17

流行すると予想されたインフルエンザの型にあわせて、実は毎年ワクチンの中身が変わっているよ！だから毎年接種するのが大切！

No. 24

麹菌がたんぱく質をうまみにかえてくれるよ！



No. 23

納豆菌がおなかをととのえてくれるよ！



No. 22

納豆にはおなかの菌のご飯が含まれているよ！



No. 21

乳酸菌はおなかの腸の調子を整えてくれるよ！



～風邪が流行った！～



◆効果◆

#マスクまたは#手洗い
を持たない人
→ポイント-2点

～ただいま！
外で遊んできた！～



◆効果◆

#手洗いまたは#うがい
を持っている人
→ポイント+1点

～暑い夏だ！でも
風邪が流行ってる...～



◆効果◆

#マスクを持つ人
→ポイント+2点
#手洗いまたは#うがい
を持つ人
→ポイント+1点

～お腹がすいた！
ご飯の時間だ！～



◆効果◆

#手洗いを持つ人
→ポイント+2点
#発酵食品を持つ人
→ポイント+1点

～大変！インフルエン
ザが大流行！？～



◆効果◆

#ワクチンを持つ人
→ポイント+3点
#手洗いまたは#うがい
または#マスクを持たない人
→ポイント-2点

～ああ、
ご飯おいしかった～



◆効果◆

#ハミガキを持つ人
→ポイント+1点

～風邪が流行った！～



◆効果◆

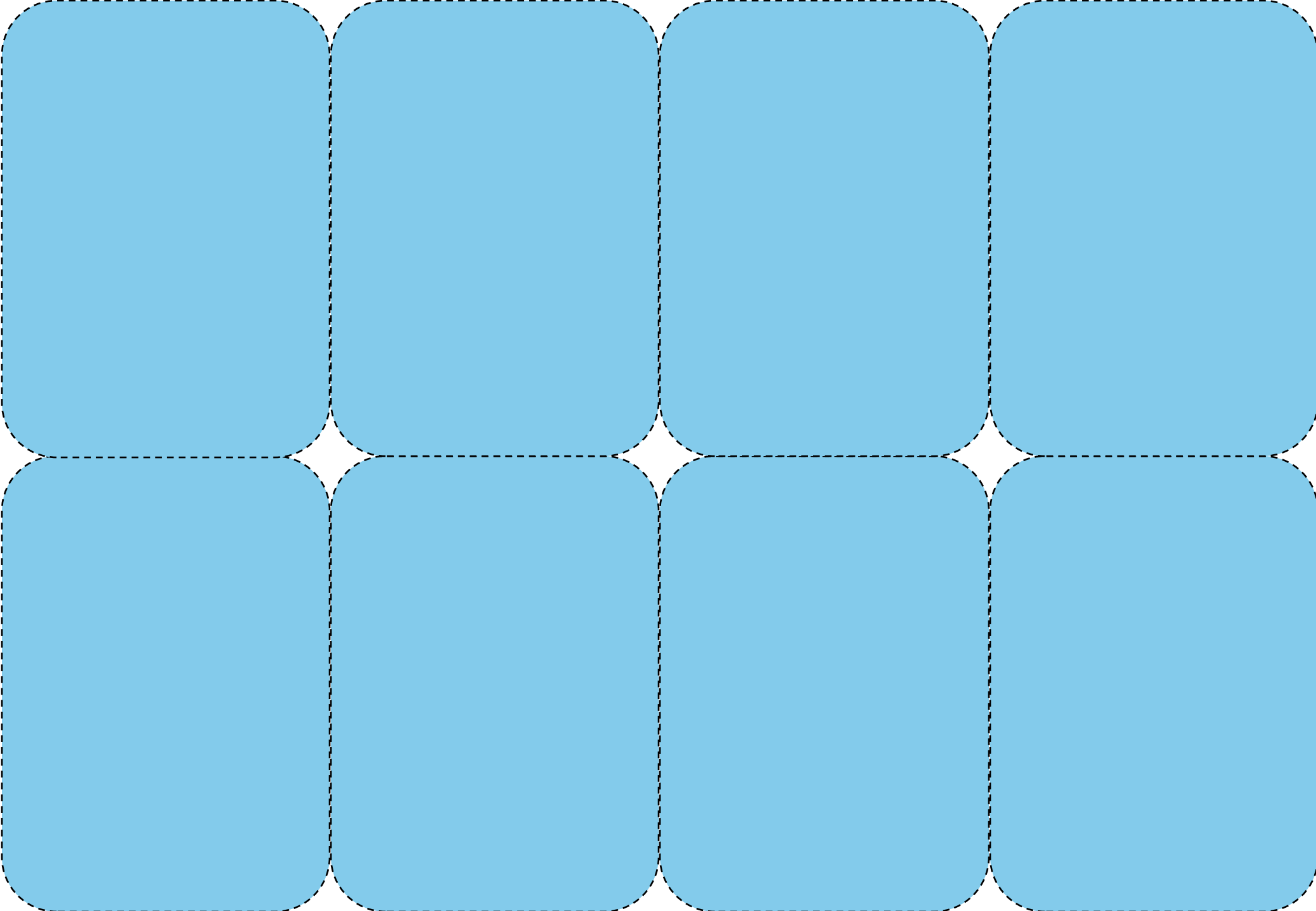
#マスクまたは#手洗い
を持たない人
→ポイント-2点

～お腹がすいた！
ご飯の時間だ！～

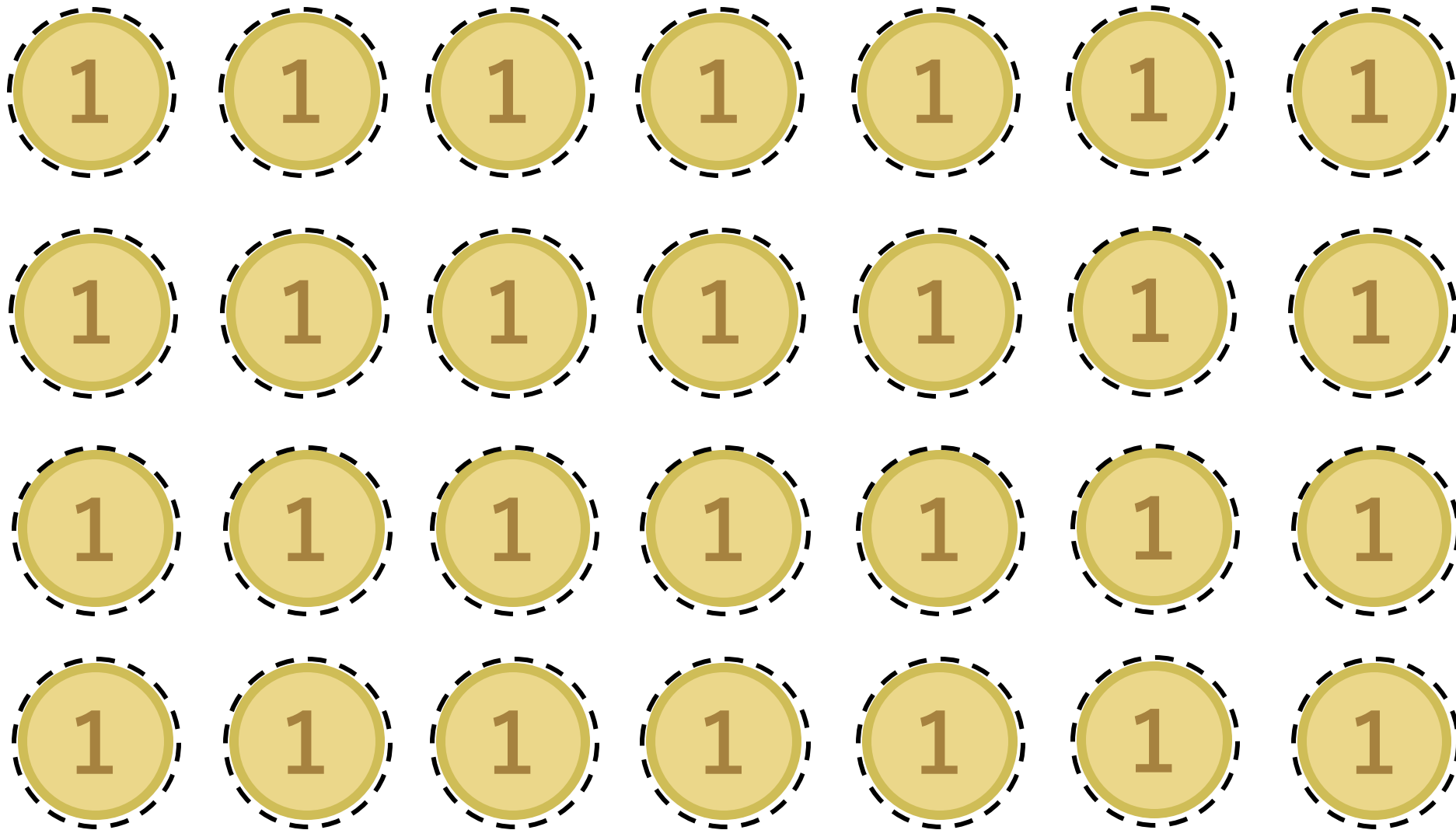


◆効果◆

#手洗いを持つ人
→ポイント+2点
#発酵食品を持つ人
→ポイント+1点



◆得点コイン◆



◆得点コイン◆

