

2年理科④ 病気を予防しよう

★みなさんは、^{しんがた}新型コロナウイルスにかからないようにするために、^{かてい}家庭でどんな^{たいさく}対策をしていますか。今回は「^{こんかい}病気の^{びょうき}予防」について^{よぼう}考えます。^{かんが}(教科書p.30)

○^{おお}多くの^{びょうき}病気は、^{びょうげんたい}病原体が^{たいない}体内に入ってくるために起こります。あらかじめ、^{びょうげんたい}病原体が入ってこないようにすると^{かんせん}感染を防ぐことができます。

•^{びょうげんたい}病原体は^{くち}口から^{はい}入ることが多い→^{うがい}うがいや^{マスク}マスクが^{ゆうこう}有効。

•^{びょうげんたい}病原体がついた^て手から^{くち}口へと^{びょうげんたい}病原体が^{いどう}移動して^{びょうき}病気になることもある。→^{てあら}手洗い、^{しょうどく}消毒を!



○^{びょうげんたい}病原体が^{からだ}体に入らないようにするだけでなく、^{びょうげんたい}病原体が入ってきても^{はい}病気になりにくいように、^{からだ}体を^{つよ}強くすることも^{たいせつ}大切。

→^よバランスの良い^{しょくじ}食事、^{うんどう}運動、^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠、^{せいかつじゅうかん}生活習慣を^{ととの}整える



○^{からだ}体が^{かいてき}快適に^{かつどう}活動できるように^{かんきょう}環境を^{ととの}整えること

