



かぜにまけない からだをつくろう!

かぜが はやる きせつに なって きました。みんなは げんきに すごせてい
るかな? てあらい・うがいをして かぜを よぼうしよう。



- ① 水で手をぬらして
- ② せっけんを手にとって
- ③ あわ立てブクブク
- ④ 手のこもモミモミ
- ⑤ ゆびのあいだモミモミ
- ⑥ おやゆびクルクル
- ⑦ 手のひら・ゆびのさきゴシゴシ
- ⑧ 手くびクルクル
- ⑨ しっかりながして
- ⑩ きれいにふいてピッカピカ

<サラヤ株式会社より>



- ①コップに 水をいれる。うがいぐすりをつかって もいいよ。
- ②くちに 水をふくみ、すこしつよめに ブクブクと ゆすいで
- ③くちに 水を ぬぐって、くちのなかを はきだす。
- ④もういちど ガラガラうがいを 15びょうくりかえす。うがいを して はきだす。<ライオン株式会社より>

★おうちのひとにチェックして もらおう★

きみは 正しい てあらい
うがいが できているかな?
おうちのひとに みてもらおう!
できていたら みぎの しかくに
はなまるをつけて もらおう(^_^*)

てあらい

うがい

しょうずな てあらい うがいは どうだったかな? 正しいと おもう えの よこに
まるをつけてみてね! こたえは みぎしたに あるよ!

①ては いつ
あろうかな?



おそとに
でたあと



ねるまえ

②てを あらった
あとは どうするかな?



ふくで
ふく



きれいな
ハンカチで
ふく

③うがいは
どうするかな?



ガラガラと
こえをだす



くちに
いれるだけ

保護者の方へ

この時期の風邪はインフルエンザが多く、一度かかると元の元気な身体に戻るまで時間がかかります。食事の面ではバランスのよい食事をとることが大切です。風邪予防として特に意識したい栄養素は良質のタンパク質、ビタミンB₁、ビタミンA、ビタミンCです。

- ★**タンパク質**…エネルギー源になるだけでなく、風邪に対する免疫力を高めるために必要です。
- ★**ビタミンB₁**…糖質がエネルギーになるのを助け、疲労回復に役立ちます。
- ★**ビタミンA**…ウイルスの侵入の入り口になる粘膜と皮膚を強くし、免疫機能を維持する働きをもちます。
- ★**ビタミンC**…白血球の働きを助け、ウイルスへの攻撃力を高める働きがあります。

肉、魚、卵、乳製品
大豆・大豆製品

レバー、かぼちゃ、にんじん、
小松菜、ほうれん草、ピーマン

いちご、みかん
キウイ、ブロッコリー

簡単☆みかんのコンポート

★材料★(2人分)

- *みかん…2こ
- *水…200ml
- *砂糖…小さじ2(6g)

★つくりかた★

- ①みかんは皮をむいて白い繊維をとる。
- ②鍋に水と砂糖を入れて沸騰させる。
- ③②にみかんをいれて弱火で5分煮る。
- ④あら熱をとって冷蔵庫で冷やす。



ホットケーキ
やヨーグルに
入れても
おいしいよ!



りんごでも
作ってみよう!

しょうずなてあらい うがい ~こたえ~

- ①おそとにでたあと
- ②きれいなハンカチでふく
- ③カラカラとこえをだす

まいにちの せいかつで
しょうずな てあらい
うがいを おもいだして
やってみてね★