



カゼにまけるな！



さむい きせつに なりましたね。みんな かぜを ひいていないかな？
てあらい うがいを げんきに すごしましょう♪

クイズにちょうせん★ ただしいほうに まるを かいてね

①そとからかえつたら なにをする？

てあらい うがい



おやつを たべる



こたえは したに あるよ

②かぜをひいたら どうする？

ゲームを する



よく ねる



③かぜにまけないように するには？

くすりを たくさん のむ

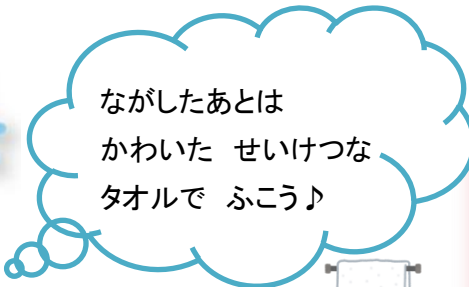


バランスのよい ごはんを たべる



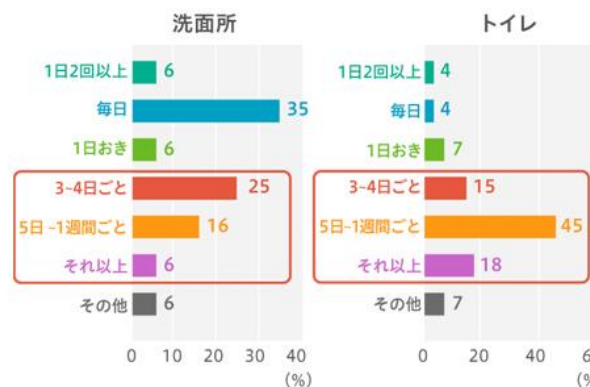
じょうずな てのあらいかた

- ① てを みずで ぬらす
- ② せっけんを つける
- ③ てのひらを あらう
- ④ てのこうを あらう
- ⑤ ゆびの あいだを あらう
- ⑥ おやゆびを あらう
- ⑦ ゆびさきを あらう
- ⑧ てくびを あらう
- ⑨ よくあらい ながす



定期的にタオルの交換をしましょう

みなさんは、どのくらいの頻度で替えていますか？
右の結果より7割以上が同じタオルを2日以上使い続けていることが分かります。しかし、せっかく手をきれいに洗っても、細菌が増殖したタオルでふいたら逆効果です。「**湿ったら取り替える**」を習慣にしましょう！



じゃがいものチーズ焼き

材料(2人分)

- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- ベーコン 3枚
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩、こしょう 少々
- ピザ用チーズ おこのみ
- バジル おこのみ

作り方

- ① じゃがいもは1cm角に、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは0.5cm幅に切る。
- ② フライパンを温め、オリーブ、①の食材を入れ焼く。
- ③ 塩、こしょうで味つけする。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、オーブントースターでチーズが溶けるまで2~3分焼く。
- ⑤ 細かく刻んだバジルをかけて完成。



じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいよ！

カゼに なりにくい からだをつくる 3つの ルール

- ①はやね はやおきを しよう
 - ②あさごはん ひるごはん ばんごはん をたべる
 - ③げんきに あそぼう！
- この3つを まいにちつづけることが たいせつだよ！



こたえ ①てあらい うがい ②よくねる ③バランスの よいごはんを たべる