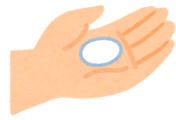


11月 てあらい・かぜよぼう

てあらいうがいでげんきいっぱい!

☆てあらいをますたーしよう!☆



①みずであらう。

②せっけんをとる。

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ゆびをあらう。

⑦てくびをあらう。

⑧おやゆびをあらう。

⑨みずであわをあらいながす。

⑩せいけつなたおるでふく。

～保護者の方へ～

(参考:厚生労働省 保育所における感染症対策ガイドライン (2018年改訂版))

寒い冬の時期は、風邪をはじめとして様々な感染症が流行します。その感染症の予防として、「手洗い・うがい」が、とても大切な役割を果たしています。

そもそも感染症は、**体内に細菌やウイルスなどの「病原体」が侵入・増殖すること**で引き起こされます。乳幼児は、他者や、汚染された物との接触が多いだけでなく、**マスクの装着や手洗い、物品の衛生的な取り扱いが困難**であり、**感染経路が非常に多岐にわたります**。さらに**体力や免疫力が、成人に比べて弱く、病原体に感染しやすい状態**です。

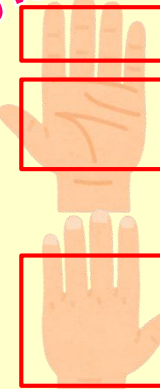
そこで、感染症を予防するためには、**病原体をなるべく体内に入れないこと・病原体に負けない体をつくること**が重要となります。病原体の侵入を防ぐためには、**感染源との接触を避けることと、感染経路への対策**が必要です。特に、汚染された物・食品だけでなく**大人が感染源になるケースも少なくありません**。大人は乳幼児に比べて**体力・免疫力が高く、感染していても気付かないことがあります**。しかし**病原体は排出されている**ので、接触すると感染につながります。子どもたちとともに、**大人の感染症予防も重要**です。また、適切な予防接種や規則正しい食生活、十分な休養によって、**体力や免疫力を高めておく**ことも大切です。ぜひお子さまと一緒に、手洗い・うがいを実践して、**感染症予防につなげていただきたいと思います**★



くいずのこたえ：あらいのこしがいちばんおおいのは①ゆびさき！
みんなもしっかりあらおうね！



あらいのこしがいちばん
おおいのはどこかな？



① ゆびさき

② てのひら

③ てのこう



缶詰で簡単！レシピ ★サバと大根のみそ煮★



- 材料○
- 大根 10cm程度
 - サバみそ煮缶 150g
 - しょうが 5g
 - 水溶き片栗粉 水 大さじ1
片栗粉 大さじ1/2
 - A 濃口醤油 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1



○つくりかた○

1. 大根を1cm幅に輪切りにして、皮をむく。
2. 4つに切ってちょう切りにする。
3. しょうがをすりおろす。(チューブならそのまま！)
4. 鍋に大根、サバみそ煮缶のサバの身、しょうが、Aの調味料を入れ、大根がかぶるくらいまで水を入れる。
5. 大根がやわらかくなるまで煮込めば完成！
★お好みで刻みネギを散らしてもgood!

大根…今が旬の野菜です。
サバ…DHAやEPAを含んでいます。
しょうが…体を温めます。
寒い季節にぴったり!

