



たんぽぽ

特別号

佐切小学校保健室
令和7年12月4日

インフルエンザが流行っています

ついに佐切小でもインフルエンザが流行り出しました。6年生は来週に修学旅行が控えています。できる限りの感染対策をしていきましょう。

手洗いうがいマスターになろう週間

今年度も、すこやか委員企画の「手洗いうがいマスターになろう週間」を行います。手洗いうがいのポイントをよく確認し、正しい方法で感染対策ができるようにしましょう！👉

てあらいのポイント

①あわだてる ②手くびくるくる ③はんかちでふく

うがいのポイント

④前を向いてブクブク1回 ⑤真上を向いてガラガラ2回 ⑥「お～」と声を出す

★ポイント①「あわだてる」

しっかりあわだっていないと、バイキンを洗い流すことができません。

★ポイント②「手くびくるくる」

つつい洗い忘れてしまいがちな手くびですが、実はバイキンがたくさんついています！

★ポイント③「はんかちでふく」

バイキンはぬれた場所が大好き！せっかくきれいに洗った手もはんかちでふかないと、バイキンが増えてしまうかも…！

★ポイント④「前を向いてブクブク1回」

最初から「ガラガラうがい」をすると口の中の汚れがのどに運ばれてしまうので、最初にするのは「ブクブクうがい」です。まずは、「ブクブクうがい」で口の中をきれいにしましょう。

フツ素のときのように、「右のほっぺで5秒間」→「左のほっぺで5秒間」→「前で5秒間」の順番でやると洗い忘れがなくなりますよ。

★ポイント⑤「真上を向いてガラガラ2回」

新しい水を口に入れて、のどに届くように、真上を向いてガラガラうがいをします。ガラガラうがいは、2回しましょう。

★ポイント⑥「『お〜』と声を出す」

ガラガラうがいをするときには、『お〜』と声を出すと、のどの奥まで水が届きます。15秒くらい『お〜』と声を出しましょう。

今週もレシピを紹介しています。栄養たっぷりの食事をとることも、感染対策にかかせません。よく食べて、よく寝ましょう！🍎

きのこ パスタ

♥ レシピ名

♥ 考えた人
お母さん



♥ 材料 (2 人分)

- ・しいたけ ・たかのつめ
- ・えりんぎ ・しょうゆ
- ・パスタ ・ベーコン
- ・にんにく ・みりん
- ・和風だし・葉ねぎ

♥ イチオシ! ポイント

③ きのこのきのこの水分を出すこと
 により、きのこの旨味を出すことが
 出来る。きのこのビタミンB群と
 ビタミンD群が豊富なこのキノコ、予
 防に効果的のび水分を出すのが
 イチオシ! ポイントです。

♥ 作り方

- 1 パスタを7分くらい茹でる。
- 2 フライパンの上に油と、にんにくを入れる
- 3 きのこ、ベーコンを入れてきのこの水分を出す。
- 4 パスタが茹かいたら3に入れ火を止める。
- 5 旨味料を入れ、味をととのえる。
- 6 お皿に盛り付けたら、葉ねぎをのせる。

◆ レシピ名
さつまいもときのこのポタージュ

考えた人 (ママ)

材料 (2 人分)

- ・三分ベーコン
- ・バター 10g
- ・たまご 1個
- ・牛乳 100cc
- ・きのこ 100g
- ・塩 少々
- ・さつまいも 1/2



イチオシ! ポイント

さつまいもの
 食感をのこすために
 さつまいも1/2を
 ミキサーにかけました。

作り方

- ① フライパンにバターを入れて、玉ねぎをあげ、
 加熱までよく加熱する。
- ② ①にしめじとベーコンを加え、少量の水を入れ
 くづくと火を止める。
- ③ 別のなべに100ccの水と角切りのさつまいもを入れ
 弱火で煮る。
- ④ ②をミキサーにかける。
- ⑤ ④を③に入れ牛乳と塩で味をととのえる。
- ⑥ うすくスライスしたさつまいもを揚げてのせる。