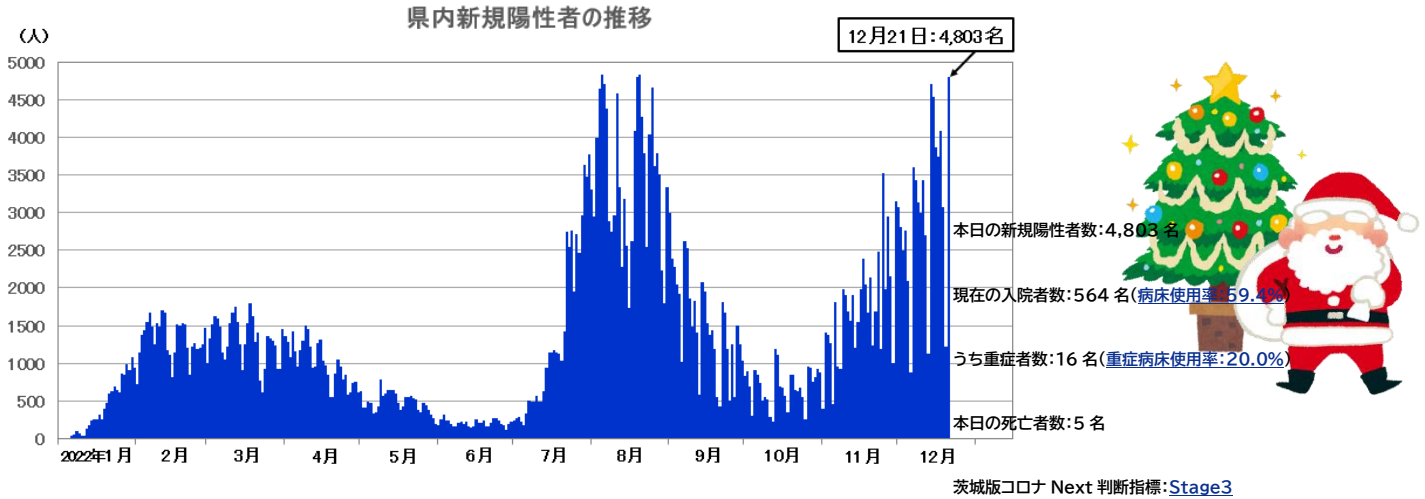


ほけんだより 冬休み号

令和4年12月22日
石岡市立園部中学校 保健室



2022年も残すところわずかになりました。皆さんにとってどのような一年でしたか。今年も感染症予防のためにたくさん我慢してもらっています。来年こそ当たり前が少しずつできるようになることを願っています。そして、来年も笑顔で会えるのを楽しみにしています。

コロナも

gazeもインフルエンザも予防は同じです

- 外から帰ったとき、食事の前には手を洗おう
- 規則正しい生活で、抵抗力をつけよう



Let's try !!

～ 朝ごはんづくりに挑戦 ～
時間があるときに挑戦してみてください



分量
シーチキン ½缶
マヨネーズ 大さじ1
食パン 2枚
ブロッコリー 適量
コーン (缶) 20g
チーズ 2枚

作り方

- ① シーチキンとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② 食パンにシーチキンマヨを塗り、ゆでたブロッコリー、コーン、チーズをのせる。
- ③ トースターで焼く。

正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より

