



# 保健だより 12月



天草高校保健委員

1-1T

1-2N



## 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い**・・・石けんで時間をかけて洗う

**湿度を保つ**・・・乾燥すると喉や鼻の粘膜のバリア機能が弱まる

**人混みを避ける**・・・繁華街へのお出かけなどは必要最低限に

## インフルエンサ!?

### 登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ

解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	発熱	解熱	解熱後	登校可能			
	x						
		x					
			x				
				x			
					x		
						x	

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

## 今月のレシピ

### 白菜とベーコンのコンソメスープ

#### 【材料】

白菜の葉 1枚

**CLICK  
HERE**



ベーコン 2枚

コンソメスープの素 小さじ1／2

#### 【作り方】

①白菜は3センチ四方に切る。

ベーコンは幅2センチに切る。

②鍋に水鍋に水2と1/2カップ、コンソメスープの素を入れて強火にかけ、煮立ったら、白菜、ベーコンを加える。再び煮立ったら中火にしてアクを取り、5分ほど煮る。白菜が柔らかくなったら、塩、粗びき黒こしょう各少々（好みで）をふって味をととのえる。

器に盛り完成＼(^o^)／

外の冷たい風に体が冷え切って、温かい食べ物がこいしくなる季節です。そんな冬に最適なのが、不足しがちなビタミンや食物繊維を豊富に摂取できる栄養たっぷりのあったかスープです。

「いいこと日記」をつけてみませんか？  
ちょこっとメモするだけでOK！「いつもより早く  
起きた～」とか「今日の朝食大好物だっ  
た～」などとその日あった嬉しいこと  
や、楽しかったことなどを思い出し、明るい  
気持ちで明日を迎えるでしょう。  
一度、試してみませんか？

今日は、いいことあったかな？