

しょく いく

# 食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう  
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ  
栄養教諭 坂本文代

だいごう  
第5号



さむ いちだん きび ま くうき かんそう かぜ  
寒さが一段と厳しさを増してきました。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの

かんせんしょう じき ふゆやす たの す なに けんこう だいち  
感染症にかかりやすい時期です。冬休みを楽しく過ごすためには、何よりも健康が第一で

びょうき ねこ やす お たいちようかんり  
す。病気で寝込んでしまい休みが終わってしまった、ということにならないよう体調管理

き  
に気をつけましょう。

## ◆ かぜ予防のポイント！ ◆

**1** えいよう 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

**2** よふ 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

**3** そと 外で元気に遊び体力をつける

**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

**5** ひと 人混みをさけるようにする

## ◆ せっけんですっかりと手洗いをしよう ◆

きょうりょく  
強力パワーの  
ノロウイルスに注意

てについたウイルスが気づかない間に鼻や口のか体内に

あなただけは 指先 ちょこっとさん？

はいご 入り込み、かぜ 風邪などにかんせん 感染します。また、ふゆば 冬場に多い しょくちゅうどく 食中毒

であるノロウイルスにもちゅうい 注意が必要です。

そと 外からかえ 帰ったあとや、かえ 食事のまえ 前、あと トイレのあとなどに、しっかりと

せっけん 石けんですっかりとてあら 手洗いをしましょう。かぞく 家族みんなでてってい 徹底することが大

せつ 切です。

これでは、手がきれいになりません！！

