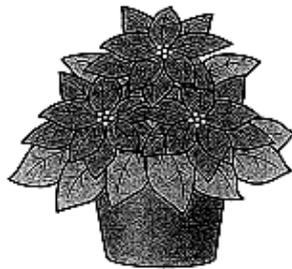


12月給食だより

☆▲●○○☆▲●○○☆▲●○○☆▲●○○☆▲●○○



平成27年12月分

風邪やインフルエンザを予防しよう

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。



風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

正しい手洗いの仕方

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
- ③ 手のこを洗う。
- ④ 指の指の間を洗う。
- ⑤ 指先・爪の間を洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

ノロウイルスに注意!



栄養	休養	運動	保湿
1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝食は大切です。	早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は	適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。	マスクやうがい、加湿などを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!

冬休み中の食生活について

- ① るさどに伝わる食文化を知ろう。
- ② たっぷりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。

食べ物で体の中から温まろう!



- ③ やすみ中も、早寝・早起き・朝ごはん!
- ④ すんで家の人のお手伝いをしよう。
- ⑤ みんなで食卓を囲み、家族だんらの機会を。