

平成30年度

海田小学校

12月



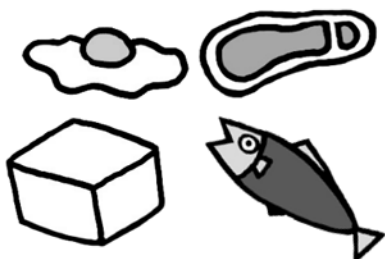
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？冬休みをひかえ、クリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。かぜなので体調を崩すことのないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



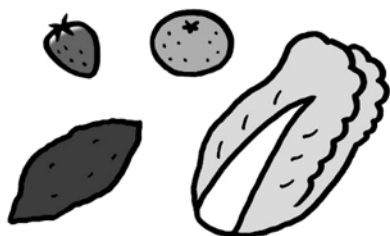
脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



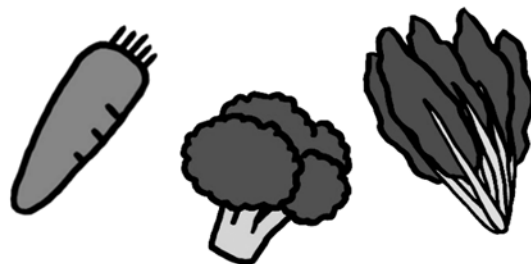
毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。

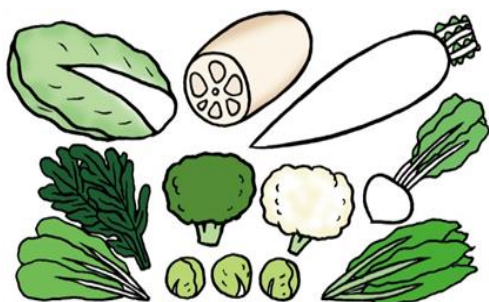


外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通してウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としましょう。



冬野菜を
食べよう



冬野菜にはビタミンA、C、Eが多く含まれています。ビタミンAとCの働きで、かぜをひきにくくなります。

ビタミンEとビタミンCには、体を温める働きがあります。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

手には見えない病原体がいっぱい!

目に見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう!

.....【手洗いの比較】.....



手はせっけんを使って、ていねいに洗うことが大切です。



正しい手の洗い方

スタート

1. 手を水にぬらす
2. 石けんをつける
3. 手の平を洗う
4. 手のこうを洗う
5. 指の間を洗う
6. 指先を洗う
7. 手首を洗う
8. 水で洗いながす
9. **ゴール** 清潔なハンカチでふく

洗い残しがなく、20～30秒を目安に、ていねいに洗いましょう。