



食育だより

令和5年12月5日(火)

~12月号~ No.8

親子でお読みください。

山湯小学校

毎月19日は
食育の日

空気が乾燥する冬は、かぜなどが流行しやすい時季です。かぜやいろいろなウイルスに負けない丈夫な体を作るためには、規則正しい生活を送り、好ききらいをせずに栄養のバランスのよい食事をとることが大切です。そして、手についたウイルスなどが口から入らないように、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。

●こんげつのめあて●

きれいに手をあらおう

手洗いはしっかり、こまめに！



病気のウイルスは、手から食べ物についたり、手で目や鼻の粘膜をこすること
で体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後は、せっけんを使って、
手のすみずみまでしっかり洗いましょう。せっけんを使って、ていねいに手を洗
うことで、ウイルスはほとんど洗い流すことができます。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見えない細菌やウイルスがついている
ことがあります。

見た目には
きれいでも、
手には病気の
原因になる



などから人間の体内に侵入し、体に
悪さをします。

手や指に
ついた細菌
やウイルス
は、口や鼻



大丈夫だも〜ん
水だけの
手洗いでは、
細菌やウイルス
がしっかり落ち
ません。せっけんですみずみまで
丁寧に洗いましょう。



ノロウイルスに注意しよう

多くは吐き気やおう吐、下痢などの症状が見られますが、人によっては発症しても軽いかぜなどに似ているため気づかれにくいこともあるノロウイルス感染症。集団活動を行う学校は、とくに感染が広がりやすい場所です。給食を食べる前のせっけんを使ったていねいな手洗いや、配膳するときのマスク着用や清潔な身だしなみ、そして給食当番になった児童は、きちんと毎日自分の健康状態をチェックするなど予防に気をつけていきましょう。給食室も食品を介した感染が起きないように厳重に注意しています。

ノロウイルスの症状

体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状がかぜに似ている。



もしも...

感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がることが多い。疑わしいものがあつたら近づかず、先生に報告して処理してもらう。



●寒い冬を元気に！寒さに負けない食事をしよう！

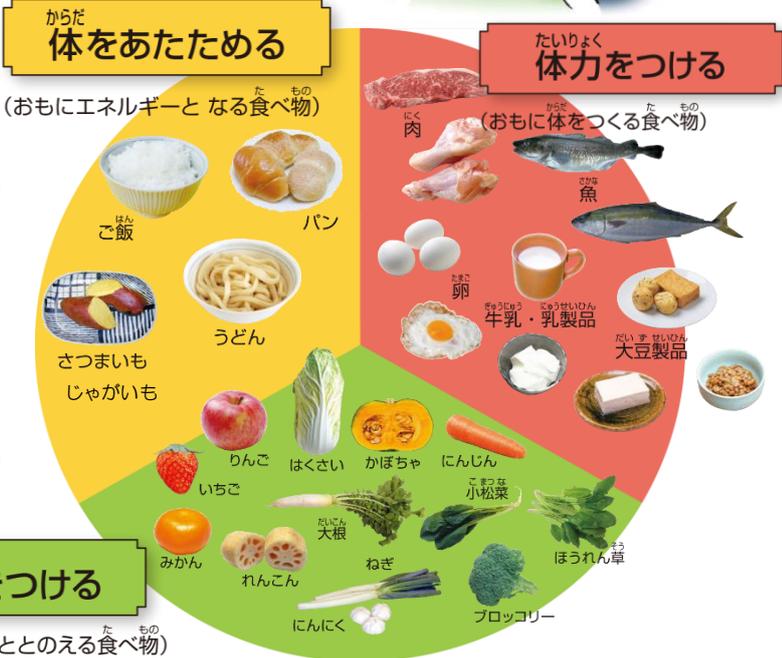
健康には規則正しい生活が大切！

健康には、「運動・食事・すいみん」の3つがとても重要で、これらを、規則正しく1日のよいリズムを作ることが大切です。とくに、食事の時間が不規則だと、生活のリズムがうまく作れません。学校が休みになる冬休みは、とくに生活リズムに気をつけましょう。



寒さに負けない栄養を！

栄養がかたよると、体調をくずしやすくなります。食事では、栄養バランスを考えて、好き嫌いなく食べることが大切です。冬に思いやすくなる野菜や、魚には、寒さを乗り切るためには欠かせない栄養がたくさんあります。とくに、野菜に含まれるビタミン類は、抵抗力を高め、寒さに負けない体を作ります。



もうすぐ冬休み！ 食育5つのやくそく



ふ 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べてね。

だんだんとおりに

や 食べまじよう。牛乳・乳製品もできたら毎日。

やさしい毎日

み みんな元気で新年に会いましょう！

みんな元気で

ゆ よくかむ一口30回が目安だよ。

ゆっくり

す すいみん時間も大切です。夜ふかしするのはほっとんど。

すいみん時間も