

12月給食たより

令和4年11月30日



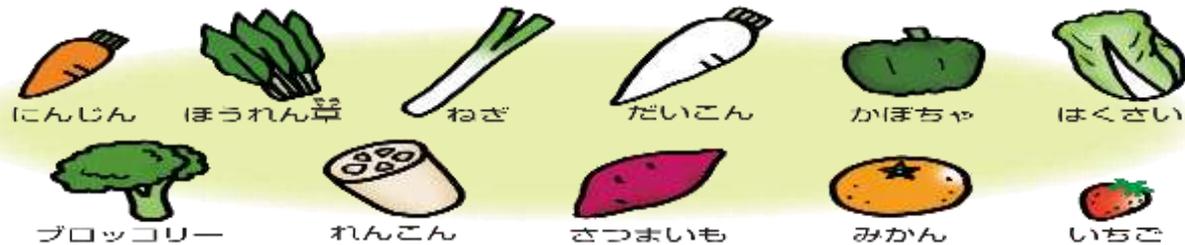
川口市立中居小学校

今年の11月は、朝晩は気温が下がって寒さを感じることもありました。昼間は20℃近くまで気温が上がる暖かい日もありました。しかし、この先12月を迎えると寒さがさらに厳しくなって乾燥もすすんでいきます。そうすると新型コロナウイルスとインフルエンザによる感染症、さらにはノロウイルスによる食中毒が心配になります。ノロウイルスなどのウイルスを原因とする食中毒は、とても感染力が強く、すぐに広まってしまう危険があります。今年、全国でコロナ前かそれ以上のペースで流行し始めていて、本校でもいつ流行するかわかりませんので注意が必要です。もし、少しでも疑わしい症状が子供に出ている場合には、感染を広げないために、無理をさせずに休ませるようお願いいたします。また、症状が回復しても、人によっては1か月以上ウイルスがおなかの中に残っていることがあります。そのため、いつも以上に手洗いをしっかり行うように、お子さんに声をかけていただければと思います。

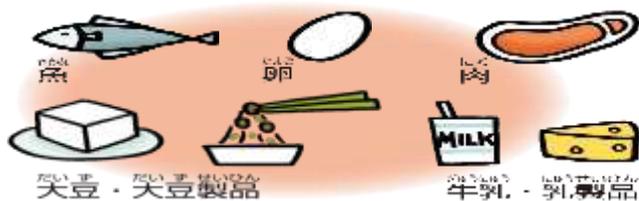
寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

てあら手洗い

It's automatic!

それはオートマチック!



これから感染症が流行する季節になってきます。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

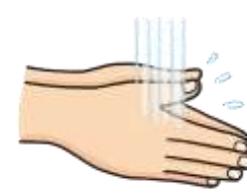


手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



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。

せっけんでしっかり手を洗おう！



①水道から水を出し、手をよくめらします



②せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



③泡立てたせっけんで手の甲をのぼすようにこすります。



④指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



⑤指の間を洗います。



⑥親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。



⑦手首も忘れずに洗います。



⑧泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。