

* 給食だより *



12月号

高岡市立能町小学校

今年も残り1ヶ月になりました。みなさんにとってどのような年でしたか？
寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。
また、ノロウイルスによる食中毒等も多くおこります。食事前の手洗いをしっかりし、
朝・昼・夕の3食を規則正しく、バランスよくとることを心がけて、元気に新年を
迎えましょう。

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～

なぜ、予防になるの？



原因となるウイルスは、体の中に入り、細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。ウイルスは手を介して食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることで体内に侵入することが多いです。

ウイルスをしっかり落とすためには？



水だけでなくせっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なタオルやハンカチでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。また給食当番の人も白衣に着替える前にしっかり手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは当番を代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきをまき散らさないように「エチケットマスク」をしましょう。

かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分気を付けなければいけません。かぜに負けない体をつくるためにも、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

たんぱく質をしっかりとり



ビタミンの補給も忘れずに



脂質(油)も不足しないように

