



豊郷南小学校

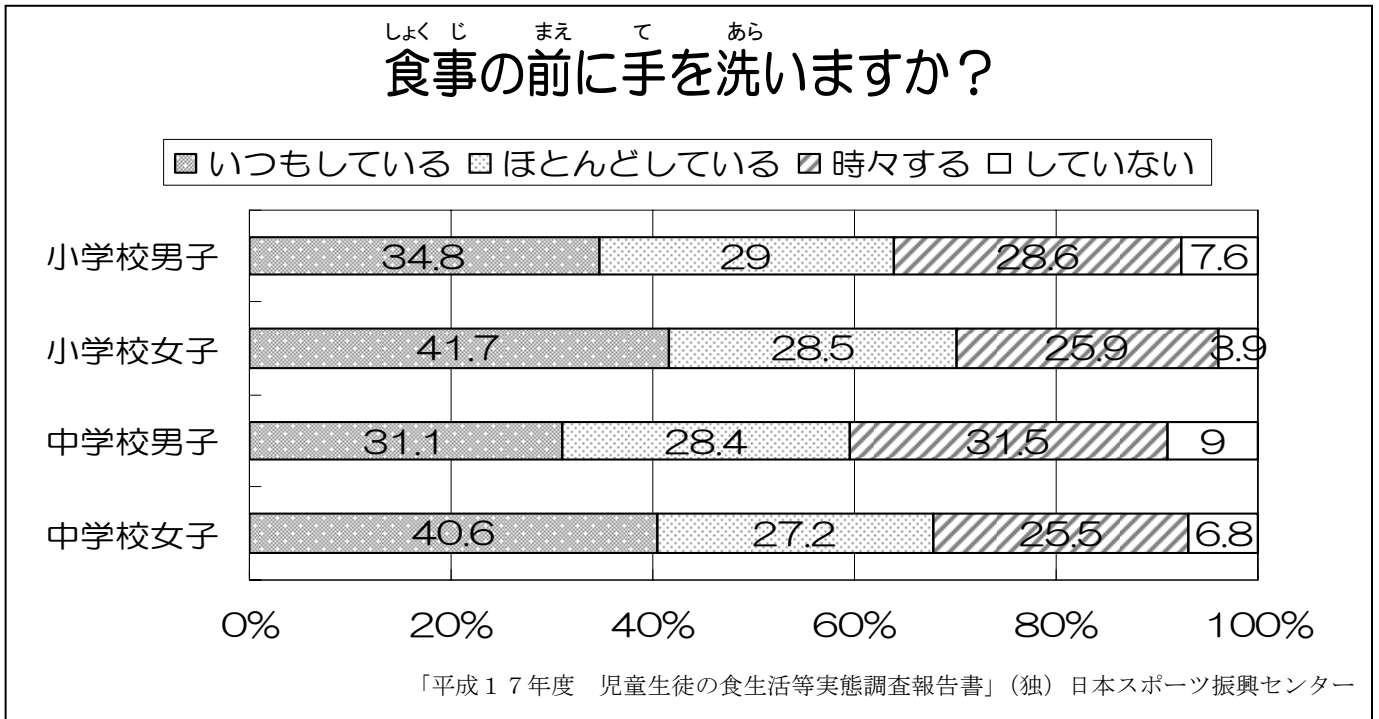
平成22年12月8日

今年もあと1か月弱になり、寒さも一段と増してくる季節になりました。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、どのようなことに気をつければよいでしょうか。

かぜやインフルエンザなど感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

人は何気なくいろいろなものに触り、その手で自分の顔などに触れています。そのように手についたウイルスにより気付かない間に鼻や口の粘膜から感染してしまいます。これを接触感染といいます。

平成17年度児童生徒の食生活実態報告書によると、食事の前の手洗いをいつもしていると答えた児童生徒は、グラフの通りとなりました。接触感染を防ぐためにも、きちんと手洗いをしましょう。



また、かぜを予防するためには、手洗いだけでなく日ごろから《栄養・休養・運動》のバランスを心がけることや、窓を開けて換気をし、室内にこもった空気を入れ替えて、温度と湿度を適度に保つことも大切です。寒くて起きるのがつらい朝も、朝食を食べると体が温まり、体と脳が目覚めますので、必ず朝食をとってから登校するようにしましょう。

かぜに負けない体づくりのための食事

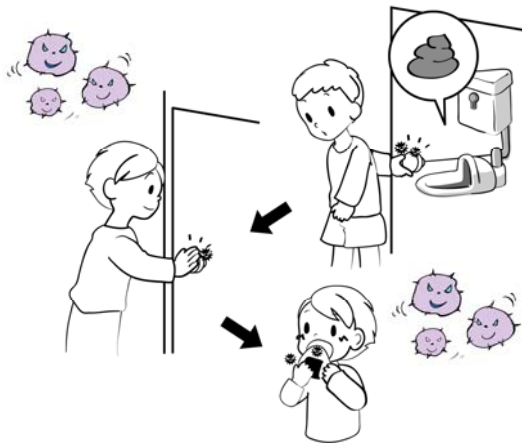
かぜをひかないためには、^{えいよう}栄養バランスのよいものを
しっかり^た食^{たいせつ}べることが大切です。

とく^{からだ} ^{あたた} ^{さむ} ^{たい} ^{ていこうりよく} ^{たか}
特に^{たく} ^{めんえきりよく} ^{たか} ^{ごうせい} ^{やく}
質、免疫力を高める^だ ^{かんせんしやうよぼう} ^{こうか} ^{おお} ^た ^{もの}
立ち感染症予防に効果のある^ま ^{からだ}
ビタミンCが多い^を
しっかり^をとって、かぜに負けない^ま ^{からだ}
体づくりをしましょう。



強力パワーの

ノロウイルスに注意

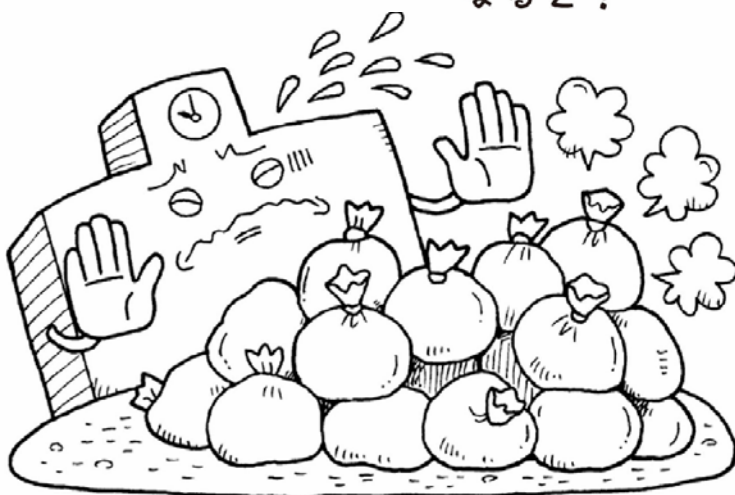


^{ふゆば} ^{おお} ^{しょくちゆうどく}
冬場に多い食中毒はノロウイルスです。

^{ひと} ^{ひと} ^{かんせん} ^{おせん}
人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染
^{しょくひん} ^{みず} ^{かんせん} ^{かん}
された食品や水から感染したりします。感
^{せんりよく} ^{ひじょう} ^{つよ} ^{きづ}
染力が非常に強いので、気付かないうちに
^{かんせん} ^{よぼう}
感染してしまうこともあります。予防のため
には、トイレの後や調理する前などにせつけ
^{てあら} ^{かぞく}
んでしっかり手洗いをする^なことを、家族みんな
で徹底^{てつてい}することが大切です。

^{すこ}
「^{すこ}少しだけ」のはずなのに…

^{のこ} ^{きゅうしょく} ^{ぜん} ^{こうぶん}
あなたが残した給食。全校分
になると！



もう一口

食べる努力をしてみよう

^{きゅうしょく} ^{にがて} ^た ^{もの} ^で ^{とき}
給食で苦手な食べ物が出た時や、はじ
^た ^{りょうり} ^で ^{とき} ^た
めて食べる料理が出た時、「食べたくな
^{のこ} ^{おち}
いな」「残しちゃおうかな」と思って、
^{のこ} ^{ひと}
残してしまった人はいませんか。あなた
^{のこ} ^{すこ} ^{きゅうしょく}
が残した「ほんの少しの給食」が、
^{ぜんこうぶんあつ} ^{りょう}
全校分集まるとたくさんの量になって
しまいます。もう一口^{ひとくち}食べられないか、
^{すこ}
少しだけでもチャレンジしてみましょ
う。