



★うちのひと
と、よんでくださ
い。

令和4年12月21日
宇都宮市立富士見小学校

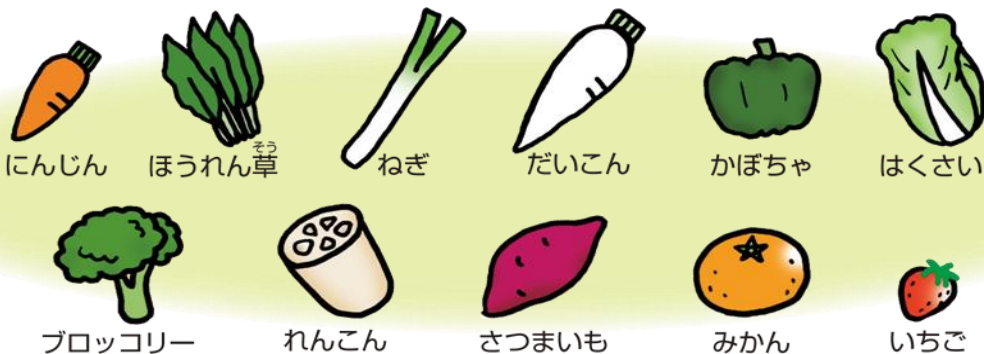
ことし
今年もあとわずかになりました。

あさゆういちだん ひ こ
朝ター段と冷え込むようになり、きおん へんか からだ
気温の変化に体がついていけずに、たいちょう くず ひと ふ
体調を崩す人が増え
じ き しんがた
る時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへのよぼう
予防をしっかりとしまし
よう。かんせんしょう よぼう
感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったてあらい
てあらい手洗いです。そと もど
外から戻ったとき、
そして「いただきます」の前には まえ かならず て あらい
必ず手を洗いましょう。

さむ ま しょうし 寒さに負けない食事

さむ しょうしょう
寒くなるとくうき かんそう
空気が乾燥してウイルスによるかんせんしょう
感染症などが起こりやすくなります。かんせんしょう よぼう
感染症の予防
には、まずげんいん
原因となるウイルスなどをからだ なかに
体の中に入れないことです。せっけん つか
せっけんを使った手洗いやマ
スクの着用はそのために おこな
に行います。そしてたいりよく
体力をつけ、からだ ていこうりよく たか
体の抵抗力も高めておくことです。そ
のためにはえいよう
栄養のバランスのとれたしょうじ
食事をまいにち
毎日しっかりと食べる必要がありま
す。ふゆ
冬においしい食べ
物には、さむ
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。

からだ ていこうりよく たか
体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



からだ つよ
体を強くしよう！（たんぱく質）



からだ ぬく
体を温めよう！（脂質）



※裏面に続きます。

※でも、とりすぎにはきをつけてね！

おべんとうの日(11月30日)

ていがくねん
低学年もみんなはやお
早起き
がんばりました。



「おにぎりの日」に続いて、「お弁当の日」にご協力いただきまして、ありがとうございました。いっしょに前日に準備をしたり、朝のお忙しい時間に、なるべく手を出さないで見守ってくださったり、体調が悪くて欠席した児童には、別の日に作る機会を与えていただいたり、お弁当作りのサポートをしていただきまして、感謝申し上げます。

「お弁当の日」は、食育の一環として行われています。将来自分で一食分の食事を管理できることが目標です。日ごろから積極的にお手伝いをしてもらうなど、引き続きご指導いただけますようお願いいたします。

