

食育だより

元気 やる気 思いやりのある雀央っ子

宇都宮市立雀宮中央小学校

令和7年度12月号

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



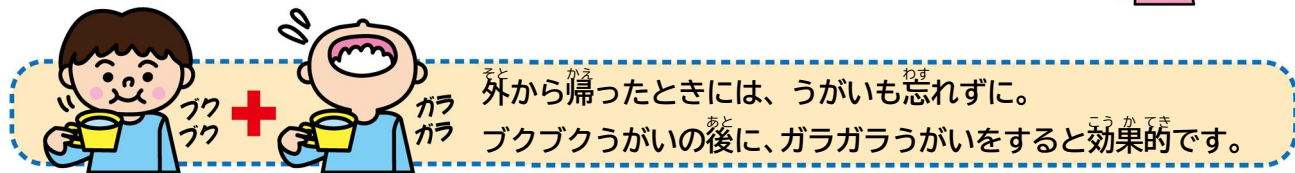
手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするうちに洗います。手首や親指の付け根など、汚れの残りやすい部分は念入りに。水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分をふき取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付きやすくなる可能性もあります。乾燥が気になるときは、保湿剤でケアしましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



た (食)ベすぎに気を付けよう 	の み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す ずんで、家のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会を作ろう 	を (お)やつは時間と量を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	