

# 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、こするように洗います。



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。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。  
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## 冬休みの食生活～10のポイント



以上のことを行って、楽しい冬休みをお過ごしください。

