

ほけんだより12月

2019年12月2日
塩田小学校
文責 福岡 律子

今年もあとわずかとなり、寒さもきびしくなってきましたが、本格的な寒さはこれからです。かぜやノロウイルスも流行ってきています。体調管理をしっかりとって、健康に過ごしましょう。



12月の保健目標

かぜの予防（冬の健康に気をつけよう）

しっかり食事をとって
かぜを防ごう！

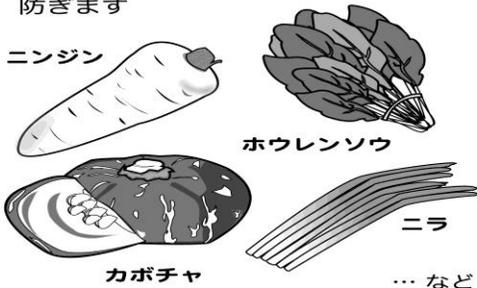


冬はかぜをひきやすい季節です。かぜを予防するには、十分な栄養が必要です。栄養バランスのとれた食事をし、十分な休養をとって、かぜに負けない体をつくりましょう。

かぜを防ぐために おすすめの食べもの

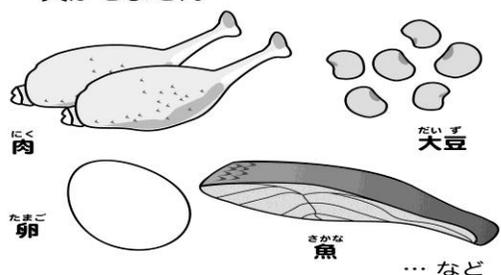
ビタミンA

粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます



たんぱく質

かぜに負けない体力をつくるのに欠かせません



ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます



保護者のみなさまへ

現在、佐賀県ではインフルエンザだけではなく、水ぼうそうや溶連菌感染症に次いで、感染性胃腸炎も多くなってきました。調理の時には十分な手洗いや加熱をお願いします。

ノロウイルスを予防しましょう！

食事の前やトイレのあとは、
しっかり手洗いを！

指の間や指先、親指のまわり、手のしわ、
手首などが、汚れが残りやすい場所です。

汚れが残り
やすい部分



手のこう



手のひら

食品は十分に加熱しましょう！



85度以上で、1分間以上の加熱が必要です

冬の食中毒に注意！！

ノロウイルスに感染すると、1～2
日間の潜伏期間をへて、吐き気・下
痢・腹痛・発熱などの症状が出て体力
も奪われます。

きちんと手洗いをして、食中毒をふ
せぎましょう。



11がつのほのぼの

ある日の給食終了後。各学年の給食
当番さんが食器類を片付けに給食室前
の廊下に並んでいた時のことでした。
自分のクラスの食器片付けに間に合わ
なかった1年生が列の後ろの方で一人
おぼんを持って並んでいました。する
と、委員会のお仕事で横を通りがかつ
た6年生のKさんが、その1年生が持
っていたおぼんを何も言わずにそっと
受け取り片付けてくれました。

Kさんのさりげない優しさ。このま
まのKさんで大人になってほしいな～
と思った一コマでした(^人)