

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、周りの人への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。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流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。

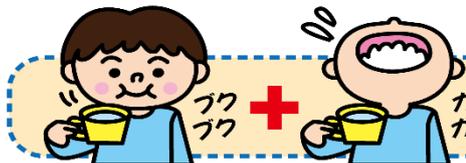


水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いうがいがおろそかになり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。



乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰った時には、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

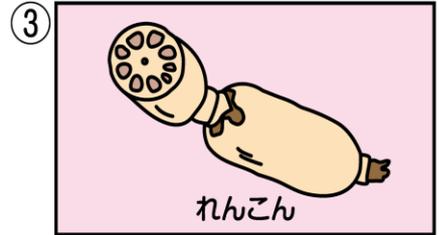
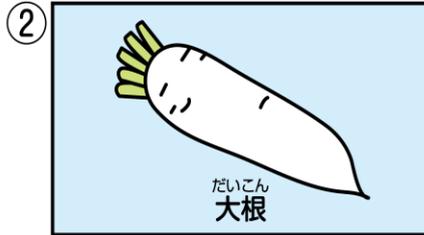
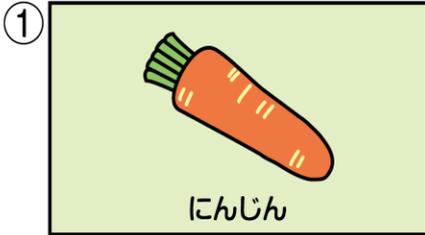


<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って、から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>		

冬の食べもの 3択クイズ



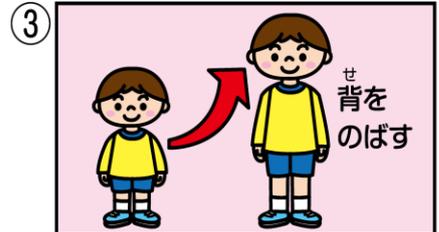
Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



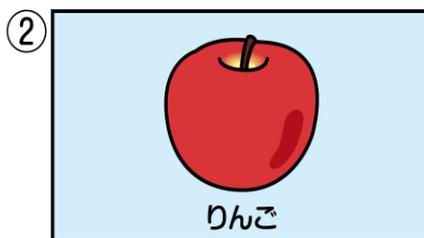
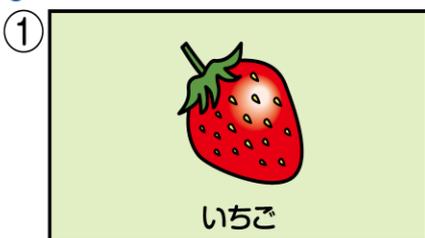
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



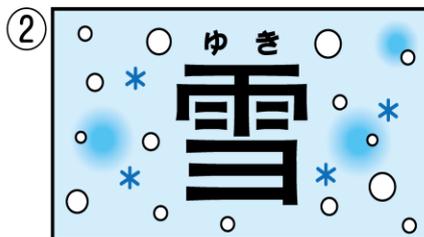
Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚編に何という漢字を書くでしょう？



こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]
 Q3=② Q4=① Q5=② 鱈(タラ) [①は鮫(コノシロ)、③は鮓(ホッケ)]

