



令和3年12月

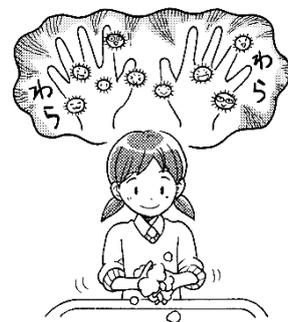
和歌山盲学校

# 給食だより 12月号

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に  
手洗いをきちんとしていますか？



わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。

そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

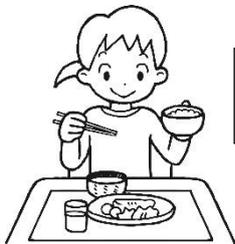
かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。

Q. <sup>びょうき ふせ</sup> かせや病気を防ぐには  
どうすればいいの？

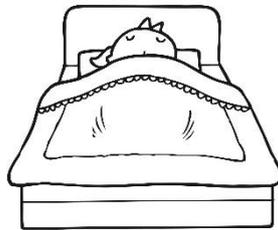


A

わたしたちの <sup>からだ びょうき</sup> 体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力  
<sup>ていこうりょく</sup> (抵抗力) が働いています。また <sup>えいよう</sup> 栄養バランスのよい <sup>しょくじ</sup> 食事・<sup>はやねはや</sup> 早寝早  
<sup>お</sup> 起き・<sup>てきど うんどう</sup> 適度な運動などの <sup>きそくただ</sup> 規則正しい <sup>せいかつ</sup> 生活を送ることで、<sup>たいない</sup> 体内の <sup>ていこうりょく</sup> 抵抗力  
<sup>たか</sup> は高まっています。ですから、<sup>ひ</sup> 日ごろから <sup>ていこうりょく</sup> 抵抗力を <sup>たか</sup> 高める <sup>せいかつ</sup> 生活を送  
<sup>かたよ</sup> るようにしましょう。<sup>しょくじ</sup> 偏った <sup>けっしょく</sup> 食事や <sup>すいみんがそく</sup> 欠食のほか、<sup>くら</sup> 睡眠不足、<sup>き</sup> 暗い気  
<sup>も</sup> 持ちになることなども <sup>ていこうりょく</sup> 抵抗力を <sup>よわ</sup> 弱めてしまいますので <sup>き</sup> 気をつけるよう  
<sup>しょくじ</sup> にしましょう。まずは、<sup>すいみん</sup> 食事・<sup>うんどう</sup> 睡眠・<sup>と</sup> 運動の3つを <sup>と</sup> バランスよく取り  
<sup>い</sup> 入れることが <sup>たいせつ</sup> 大切です。



<sup>しょくじ</sup>  
食事



<sup>すいみん</sup>  
睡眠



<sup>うんどう</sup>  
運動

ココをチェック！  
<sup>あら のこ おお</sup> 洗い残しが多いところ



<sup>し</sup> ポイントを知って <sup>てあら</sup> しっかり手洗い

<sup>ゆびさき</sup> 指先・<sup>ゆび</sup> つめ、<sup>ゆび</sup> 指と <sup>あいだ</sup> 指の間、<sup>おやゆび</sup> 親指、<sup>てくび</sup> 手首に <sup>あら</sup> 洗い残し  
<sup>おお</sup> が多いです。手を <sup>て</sup> 洗うときには、<sup>せつ</sup> 石けんをつけて <sup>あわだ</sup> 泡立  
<sup>て</sup> てます。手の <sup>て</sup> ひら→<sup>ゆび</sup> 指と <sup>ゆび</sup> 指の間→<sup>ゆびさき</sup> 指先・<sup>て</sup> つめ→<sup>て</sup> 手の  
<sup>こう</sup> 甲→<sup>おやゆび</sup> 親指→<sup>てくび</sup> 手首などのように <sup>じゅんばん</sup> 順番を <sup>き</sup> 決めて <sup>あら</sup> 洗い残し  
<sup>き</sup> がないように <sup>き</sup> 気をつけましょう。