

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。

いよいよ12月、2023年も残すところ1ヶ月になりました。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。今年は季節に関わらず、様々な感染症が流行するようになってしまいました。自分でできる感染症の予防をしっかりと、元気に冬休みを迎えられるといいですね。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

感染症予防の基本は「手洗い」です。冬場は水が冷たくてついついしっかりと手洗いができないのではないのでしょうか？外から帰った後・食事の前・トイレの後など正しい手の洗い方をもう一度確認してみましょう。アルコール消毒は、正しい手洗いの後にすることが大切です。

外から帰ったら、
うがいも忘れずに！



正しい手の洗い方を確認しよう

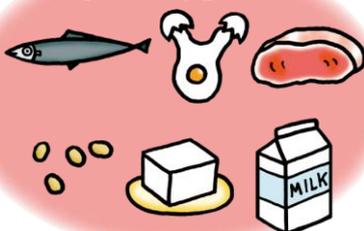
- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

手洗いだけでなく、丈夫な体を作るためには「食べる」ことも大切です。寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

小松菜

「小松菜」という名前は、江戸時代に小松川(東京都江戸川区)で鷹狩りをしていた將軍に地元の名産の青菜を入れたすまし汁を差し出したところ、その味がとても気に入られ、地名にちなんでその名を下賜されたことにちなむそうです。旬は冬。寒さに強く、霜にあたると甘みが増し、「こまっちゃうな〜」というほどのおいしさになります。さらに冬限定の「ちぢみ小松菜」は、ちぢみ菜と小松菜を掛け合わせて生まれ、葉が厚くちりめんのようになり、色もさらに濃い緑をしています。小松菜はカロテンだけでなく、ビタミンCやカルシウム、鉄を多く含む、成長期のみなさんの応援野菜です。

