

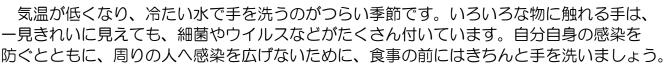
令和6年11月29日 江戸川区立鹿骨中学校 栄養士 佐藤 香梨 齋藤 雪絵

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身にしみる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

12 月の給食目標

冬の食生活と健康について考えよう

企手送いは 感染症予防の基本です!





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 拭き取りましょう。











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着しやすくなったりします。 乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



_{ガラ} 外から帰ったときには、うがいも忘れずに。 ガラ 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。

学久休みの食生活~10のポイント





