

12月の給食だより

今年も残りわずかとなりましたね。

この時期は、冬至やクリスマス、大みそかなど多くの行事が続きます。そこで気を付けないといけないのがインフルエンザやノロウイルスなどによる感染症です。予防には、適切なタイミングの手洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。

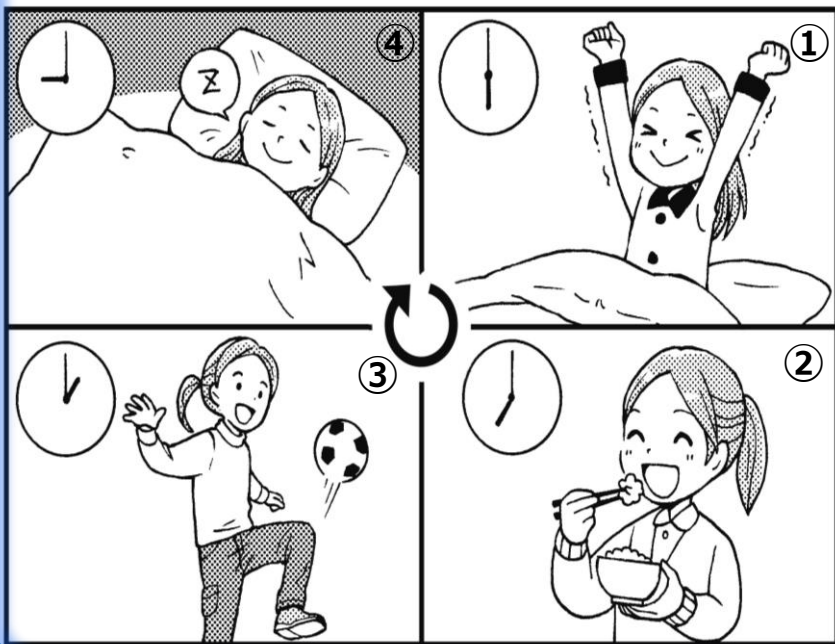
感染症予防に効果的な手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防方法です。

寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立て、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。泡を洗い流した後は、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。

冬休みも生活リズムをととのえよう



冬休みの間、夜ふかしをして生活リズムが乱れ、体調をくずして楽しめなかった・・・という方がないようにしたいですね。

左の図のような生活リズムを心がけ、元気にすごしてくださいね。

- ①朝起きたら 朝の光を浴びる
- ②朝ごはんをはじめ、三食を決まった時間に食べる
- ③日中は 元気に体を動かす
- ④夜は 早めに寝て十分な睡眠をとる



12月21日は冬至です



冬至は、一年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に、昼間が長くなっていきます。

寒さが厳しい時期ですが、植物などは蕾をつくり、春に向かって準備を始めます。

柚子湯に入って体を温めたり、南瓜や小豆粥を食べたりすると、病気や風邪の予防になると言われています。