

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。

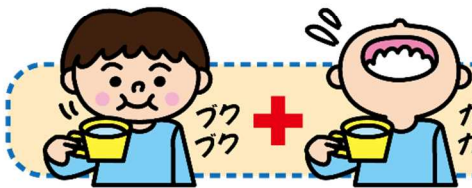
汚れの残りやすい部分は念入りに。

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。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



冬休みの食生活~10のポイント



た (食)べすぎに気を付けよう

の (飲)み物は甘くないものを選ぼう

しっかり手を洗ってから食事をしよう

いち(1)日3食、規則正しく食べよう

朝 昼 タ

ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで食べよう

がむ がむ

やさい(野菜)をたっぷり食べよう

すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を (お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

