

きゅうしょくだより 1月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和6年12月25日発行

ことし ふゆ
今年の冬は、

かぜをひきま せんげん
宣言！

よ ぼう かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？

はじめに、

くち なか
口の中のバイキンを
あら なが
洗い流す
ブクブクうがい



つぎに、のどの奥の

バイキンを
あら なが
洗い流す
ガラガラ
うがい



今日から君も
うがいの達人！

かぜ予防には2つの
うがいをしよう！



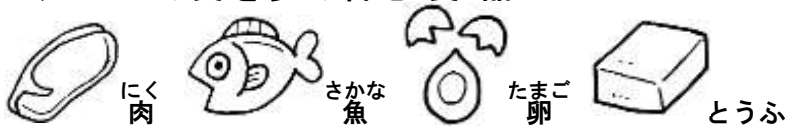
かぜをひいたときに

せつきよくてき

えいよう そ

積極的にとりたい栄養素

◆たんぱく質を多く含む食品



◆炭水化物を多く含む食品



◆ビタミンAを多く含む食品



たんぱく質： 体を温めて抵抗力を高める

炭水化物： 発熱やせきなどで消費される
エネルギーの、もとなる

ビタミンA： のどや鼻などの粘膜を保護する

※ 発熱時は、おかゆ・にこみうどん・スープなど、やわらかく
水分の多い、消化の良い料理がおすすめです。