



令和4年12月号
愛知県立岡崎聾学校

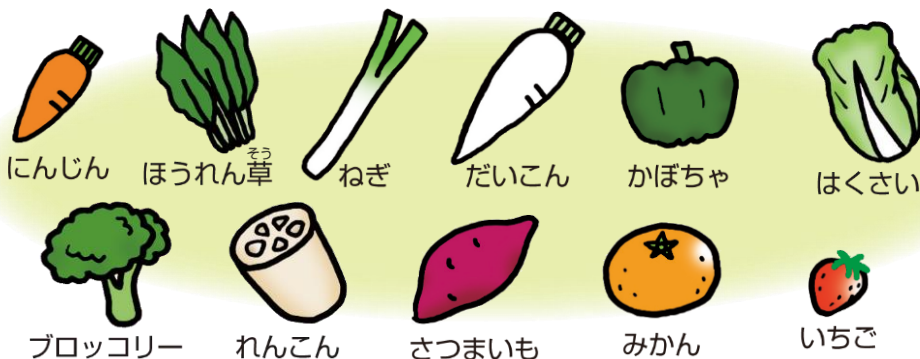
いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則は石けんを使った丁寧な手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。石けんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

● 体の抵抗力を高めよう！ (ビタミンA・C)



● 体を強くしよう！ (たんぱく質)



● 体を温めよう！ (脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。

12月の末日を「大晦日」といいます。この日は年越しそばを食べる習慣があります。「そばのように細く、長く幸せに暮らせよう」となどの願いが込められているといいます。

そばは、万一、食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、家族にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。来る新しい年が皆様にとってよい年となりますように。

