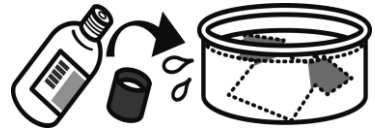




汚れた衣服の洗い方

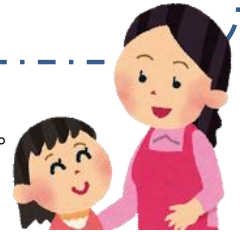


嘔吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツやたらいなどでまず水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒することをお勧めします。いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がノロウイルスで汚染され、他の衣服にもウイルスが付着します。もちろん、水洗いした箇所も塩素系消毒剤で消毒してください。（国立感染症研究所 感染症情報センターより抜粋）

※200ppm以上：家庭用漂白剤では200倍程度です。

※消毒する際、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気してください。

※衣服の成分表示や注意事項をよくご確認ください。色落ち等にご注意ください。



～児童のみなさんへ～

2学期も残り1ヶ月となり、冬休みまであと少しですね。12月はクリスマスに冬休みとたくさんのイベントが待っています。楽しみなことも多い分、いつもよりついお菓子を食べて過ぎてしまうこともあるかもしれません。今回は、上手なおやつのとりにかたについて取り上げます。3学期には元気な皆さんの姿を見られることを楽しみにしています。良い冬休みを過ごしてくださいね！

上手なおやつのとりにかた

栄養は、1日3度の食事からとるのが基本です。おなかやすくときなどはおやつを食べますが、おやつは時間や内容に注意して上手にとりましょう。

時間に注意



おやつは、朝昼夕3食のリズムをくずさないように、時間を決めてとりましょう。

砂糖やし質のとり過ぎに注意



おかしには砂糖が、スナックがしにはし質が多くふくまれています。

食べる量に注意



1日のおやつ量は、200キロカロリーを目安にします。

食べ過ぎを防ぐコツ

あらかじめ食べる分を取り分けておく



ふまふま



はこ箱やふくろに書かれた成分表示を活用する

いっしょにとる飲み物のカロリーにも注意



ごはんやおやつを食べた後は歯みがきも忘れずに！



はうらがわの裏側！



おくぼ奥歯！

みがき残しは無いかな？

よい冬休みを！
また3学期に会いましょう！

2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。今年の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、カボチャを食べたりして、幸運や健康を願う風習があります。

