

2月 給食たより

●発行日●令和2年2月3日発行
 ●発行者●守谷市立学校給食センター
 TEL(48)0253/FAX(48)5388

寒さが厳しくなってきました。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節です。寒くても適度な運動やバランスのよい食事、十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。

正しい手洗いで、元気にすごそう！

毎日の生活で、手には目に見えない細菌などのよごれがつかます。手についた細菌は、口から体の中に入り、病気を起こすことがあります。手のよごれを見てください。

洗わなかったとき



水だけで洗ったとき



石鹸で洗ったとき



※白い部分が、細菌が多い部分

学研教育みらい「新みんなのほけん3・4年」より

できていますか？正しい手洗い

正しい手洗いをするので、手についたよごれのほとんどを落とすことができます。手洗いの仕方をもう一度確認してみましょう。



① 水でぬらす。



② 石けんをあわだてる。



③ 手のひら、手の甲を洗う。



④ 指の間を洗う。



⑤ 指先、爪の間を洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ しっかりとすすぐ。



⑧ きれいなお手拭きタオルで水気をふく。