



令和4年12月1日  
さいたま市立城北小学校  
お子さんと一緒にご覧ください

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスやおみそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



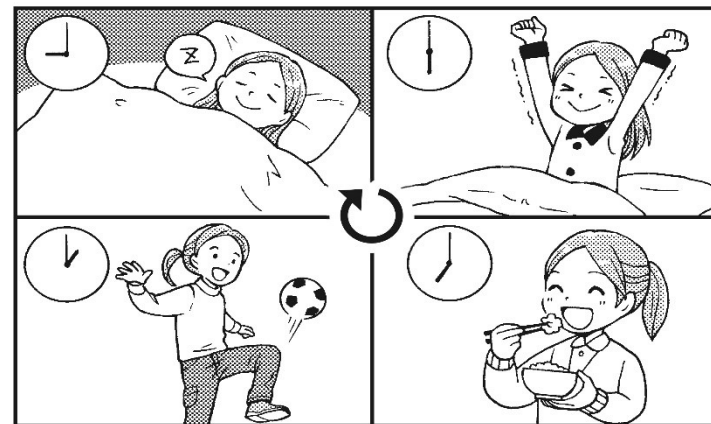
手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができ、有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

©少年写真新聞社2022

## 冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

## 給食室の見学ようこそ!

11月15日(火)に総合的な学習の時間の授業で給食室について調べてクイズを作るといことで、3年1組の2人の子が担任の先生と一緒に給食ができるまでの様子を調べるために見学に来てくれました。見学の前には、休み時間を使って、栄養士に給食室についてのインタビューに来てくれました。とても熱心に給食室について調べてくれて、栄養士も調理員もとてもうれしく思いました。毎日の給食が他の教科でも教材となっています。城北小は給食室が見学ができるような作りになっています。ぜひ、多くの子どもたちに見学に来てほしいです。



肉じゃがの作業をタブレットを使って撮影していました。

## 冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

©少年写真新聞社2022

## 保護者の皆様へ

来年度、新たに学校給食における食物アレルギー対応の希望がございましたら、12月21日(水)までに養護教諭または栄養士まで、ご連絡ください。