



すわ こ たの ふゆやす す かた 諏訪っ子の楽しい冬休みの過ごし方



て あら かんせんしょうぼう きほん 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



て あら 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



よご のこ ぶ ぶん
汚れの残りやすい部分は念入りに。

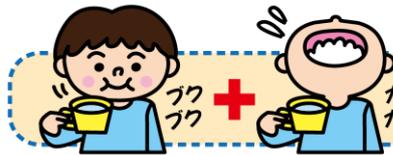


りゅうすい あら なが
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



すいぶん のこ て あら げんいん 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



そと かえ
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

ふゆ やす しょくせい かつ 冬休みの食生活~10のポイント



<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---

<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
-------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------------

<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>
--------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------