

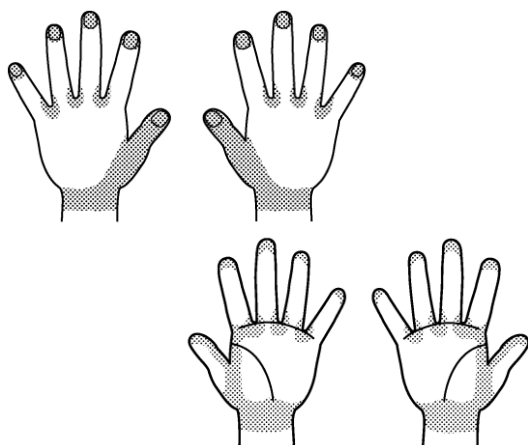


今年も、残すところ後1か月になりました。
空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、ウイルスへの予防対策は例年以上に丁寧にいただいていると思います。
栄養バランスの良い食事を摂り、かぜに負けない体づくりを心がけましょう。



今月の目標 ～衛生的な食事を考えよう・食物アレルギーの対応について理解しよう～

洗い残しやすい場所



ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。
手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。

食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しなど	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともう場合をアナフィラキシーショックといいます。

～お知らせ～

今学期の給食は23日（水）で終わりです。

最終日の給食当番はエプロン・三角巾を洗濯して終業式（25日）に必ず戻してください。

3学期の給食は、1月12日（火）から始まります。

