

アキウシヨクダヨイ

令和 2年 2月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。
また、インフルエンザや胃腸炎などの流行も油断できません。
バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。



かぜをひいてしまったら

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

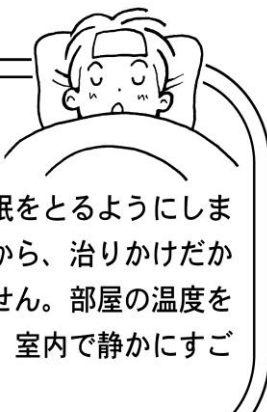


ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



かぜの時は 安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。



**うがい
手洗いで
かぜをやっつけよう!**

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

石けんでていねいに!
のどの奥までしっかり!

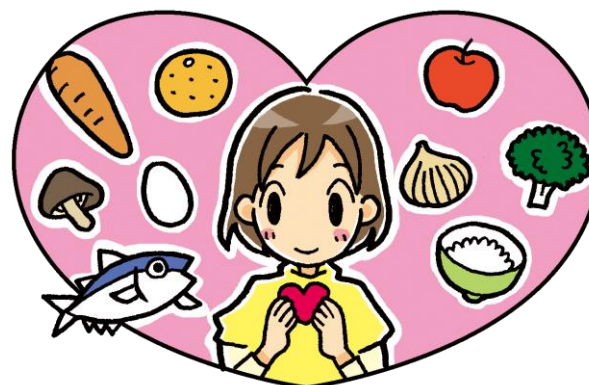
食品ロスってなんだろう



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を無駄にしないためにできることから始めましょう。

食べ物を 大切にしよう!

「食」は、私たちが生きる上で欠かせないものです。食べ物が食べられることを当たり前思わず感謝をしましょう。

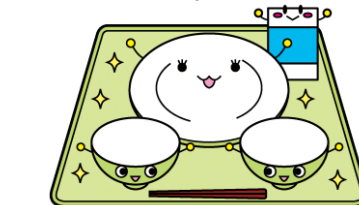


食品ロスを減らすためにできること

- 食べ残しをしない
- 消費期限、賞味期限を正しく理解する
- 食品の皮のむきすぎに気をつける
- 必要な分だけ購入して食べ切る など



給食を残さずに食べよう



**もったいない!
食べ物を捨てないで**

