

1月給食だより

令和4年1月1日発行
エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4
TEL03(6657)7200

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いたします。年末年始はどのように過ごされたでしょうか？
今年も一年間健康でいられるよう、規則正しい生活をし、楽しく過ごしていきましょう！

寒さがまだまだ厳しい季節です

コロナウイルスの予防をはじめ、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスといった食中毒からも身を守らないといけません！そこで、「自分の体の中に病原体を持ち込まない」といった基本に戻り、「手洗い」と「うがい」を徹底していきましょう！
特に、食事の前にはしっかり「手洗い」をしていきましょう。



手洗い



多くの病原体は、のどや消化器管の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜から感染します。これらの粘膜に病原体の付いた手で触らないために、「手洗い」を行います。

1 手のひら	2 手のこう	3 指のあいだ
4 親指のまわり	5 つめ・指のさき	6 手くび

15秒から30秒かけて
せっけんで洗いましょう！
↓
せっけんで洗い終わったら、
十分な水で洗い流しましょ
う！
↓
清潔なタオルやペーパータオル

うがい

呼吸によってのどの粘膜についてしまう病原体を洗い流すために「うがい」を行います。

① ブクブクうがい



口の中の食べカスや雑菌
を洗い流します。

② ガラガラうがい



上を向いて、のどの奥に水
があたるよううがいをす

③ ガラガラうがいを
数回繰り返す

感染症や食中毒か
ら
自分の身体を守っ
ていきましょ