

12月

# ほっかほっか

だより



## 風邪に負けない体をつくらう!

木枯らしが吹くような寒い日でも、元気いっぱい校庭で遊ぶ天草の子どもたち、バスケットでからだを動かす天草生がみかけられます。一方で、体調を崩す人も増えているようです。風邪を予防し、冬休みを元気に過ごすため、(下のよう) 四か条を実践していきましょう。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食卓**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

～11月のできごと～



●「天草宝島お魚給食の日」左の写真は、お魚給食出前講座。市の水産振興課の方を講師に迎え、提供して頂いた「たこ」のお話がありました。一緒に会食もしながら、たこをはじめお魚について子どもたちと様々な話しをされました。

↓水産振興課の方との会食の様子(天草中学校)



●給食センターでは、行事食や季節の食べもの(旬)を届けています。右の写真は「なす」の調理中。刻んだ野菜とお肉をなすで挟んでいるところです。覚えていらっしゃいますか? 正解は11月の献立表を振り返ってみましょう。



## 冬に多い食中毒!

### ノロウイルス 3択クイズ★



ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

**Q1** ノロウイルスについて説明している文章は?

- ① 食べ物を通してだけ感染する
- ② 人から人へは感染しない
- ③ 空気を通して感染する

**Q2** どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する?

- ① 数十個
- ② 数千個
- ③ 数億個

**Q3** ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いのタイミングで正しいのは?

- ① 食事の前
- ② 外出する前
- ③ トイレの前

**Q4** 給食当番になったときに気をつけたいことは?

- ① おなかが痛くても休まずにがんばる
- ② おなかが痛かったら当番を代わってもらう
- ③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい

**Q5** 食べ物についてノロウイルスをやっつけるには?

- ① 24時間、屋外で乾かす
- ② 中心が85℃で90秒以上加熱する
- ③ -20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する

クリスマスや年末年始の行事でのお出かけ、親戚の集まりなど、人が多いところに行く機会が増える冬休み。ノロウイルスに限らず、様々な感染症から、体を守り、健康で新学期をむかえるためにも、家に帰ったら手洗い、うがいを心がけましょう。

Q1=③ (ウイルスはとて小さい、空気中にたどっている。) Q2=① (非常に感染力が強い。) Q3=① (外から帰った後、トイレの後に必ず手洗いを。) Q4=② (おなかが痛くても、当番を代わってもらう。) Q5=② (乾燥に強い。また、温度が低いと生存期間が長くなる。)

