



給食だより 11月

渋谷区立富谷小学校
令和6年度 11月号

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



寒気



家族みんなで かぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身に付けて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

今月の給食目標は

おいしい給食 みんなに感謝

です。