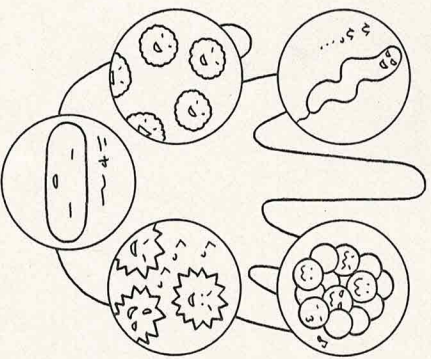


本格的な冬の到来を前にし、ノロウイルスなどにも注意が必要です。手洗いは新型コロナウイルスと同様に効果がありますが、アルコール消毒はノロウイルスにはほとんど効きません。食事前や調理の時は必ず石けんを手を洗いましょう。

----- 菌もウイルスも目には見えない -----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター	にわとりや牛などか持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起します。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起します。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起します。

食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起します。そのため、調理前には手をしっかりと洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



家族で徹底！

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなが食事前の手洗いを徹底しましょう。



調理中の手洗い

食中毒予防のために、調理を始める前はもちろん、調理中も手洗いが必要です。

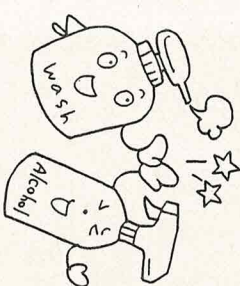
- ◆ タイミング
 - 肉や魚、卵を触った後
 - 別の料理にとりかかるとき
 - トイレの後
 - 盛りつける前

Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいな見えでも手にはウイルスなどがついていることがあります。また、手を洗う時は水だけでなく石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。

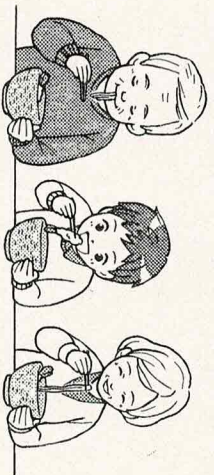
Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



今年もあと1か月です。冬休みは、例年ならば友だちや親戚などと食事をする機会が増えますが、コロナ禍では大人数や長時間に及ぶ飲食は、感染のリスクを高めてしまいます。感染症の予防を考えて食事の工夫をしてみましょう。新年、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています。

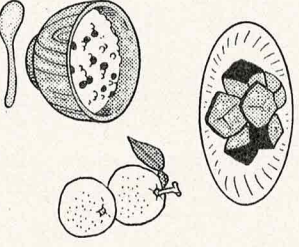
新型コロナウイルス 食事に気を付けること



新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気を付けることは、大皿料理は選んで個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましよう。

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちやや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちやを食べると中風にならず、かせをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	E					7	A
2			4			6	
			5	D			
							8
3			C				B

タテのカギ

- 1 船をどめておく所。
- 4 英語の「goal」の日本語は？
- 6 講師は何をする人？
- 7 ことわざ「一〇〇二たか三なすび」。
- 8 水を多くして米をやわらかく煮たもの。

ヨコのカギ

- 1 給食当番は白衣をきちんと着よう。
- 2 ○○○を見て時間を守ろう。
- 3 気持ちよさそうに眠っているようです。
- 5 病気を治すために飲んだり塗ったりするもの。

感染症を予防するために

手洗い

手洗いは、接触感染を予防するのに効果がありません。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使っていいいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

せきエチケット

せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

A～Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

もうすぐ A □ B □ C □ D □ E □

保護者のみなさまへ

学校では、子どもたちが健康で安全な生活を送れるように、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底しています。ご家庭でも引き続き、手洗い、せきエチケット、密を避けると共に、体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事への心がけをお願いします。