

12月食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和6年12月 第113号

今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

せきエチケットを心がけよう！



せきが出る時はマスクをつける



マスクがない時はハンカチや服の袖で口を押える



鼻がマスクから出ないようにする



マスクをしている時は、マスク中央の部分を触らないようにする



給食当番では必ずマスクをつけよう！

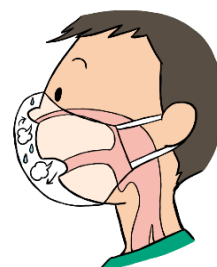
マスクの効果

細かい網目になっていて、鼻や口の粘膜に病原体を含んだ飛まつが入るのを防ぎます。



感染した人の飛まつから守る

自分が感染している時に、他の人に感染させることを防ぎます。



のどを保湿する

吐いた息がマスクの中で水蒸気となり、のどが乾燥するのを防ぎます。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



給食センターの手洗いを紹介します！

1. なぜ手を洗わないといけないのか？

- * 人の手には、数えきれないほどの微生物が付着している。
- * 人の手は、食中毒を起こす病原微生物の「運び屋」である。
- * 手に付いた病原微生物を洗い落とすことで、食中毒は予防できる。



2. 手洗いの重要性を再認識しよう

(学校給食調理場における手洗いマニュアルより)

- * ノロウイルスやO-157などは、食品中で増えなくとも少数が付着しただけで食中毒を起こす。
- * ノロウイルスによる学校給食の食中毒事例は、焼き上がったパンや和え物を素手で扱ったことによるものが多い。

学校給食における標準的な手洗いマニュアル 一覧表

- 1 手を洗う前に
- 2 洗い残さない手洗いを
- 3 流水で軽く手を洗う
- 4 手洗い用石けん液をつける
- 5 十分に泡立てる
- 6 手の平と甲を洗う (5回程度)
- 7 指の間を洗う (5回程度)
- 8 親指の付け根まで洗う (5回程度)
- 9 指先を洗う (5回程度)
- 10 手首を洗う (5回程度)
- 11 肘まで洗う
- 12 爪ブラシで爪の間を洗う
- 13 流水でよくすすぐ (15秒程度)
- 14 ペーパータオルでふく
- 15 アルコールをかける
- 16 指先にすり込む
- 17 親指の付け根まですり込む
- 18 手のひらと甲にすり込む
- 19 指の間にすり込む
- 20 手首にすり込む

給食センターでは、爪ブラシを使って爪の間など洗いにくい部分もきれいにします。手洗いの時はタイマーを使いながら、30秒間の手洗いを2回おこないます。

→時間をかけた1回の手洗いよりも、短時間でも2回手洗いが有効です。