

6月号
給食だより

～給食時間の過ごし方～

いよいよ3カ月ぶりの給食が始まります。
この「給食だより」では、様々な食の情報をお届けしたいと考えております。6月号では、これから始まる給食時間を楽しく過ごすための注意点を記します。
ウイルスの感染予防に重きを置いて、どのようなことに気をつければ良いのか、一緒に考えてみましょう。

きちんと出来たら☑をつけて確認しましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

【出典：首相官邸HPより】

【給食時間にできることをチェック】

☐石けんで手をしっかり洗う



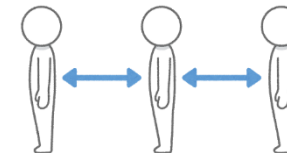
手洗いをきちんとすることで、コロナウイルスや食中毒の予防になります。
手についたウイルスを洗って落とすことで、食事と一緒にウイルスを口に入れないようにします。
手のなかでも親指や指先、指の間などは手指衛生が不十分になりやすいと言われています。
手を洗う時は、指の間、手首、爪の間などを含め、丁寧にこすり洗いをするよう心がけましょう。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで1回	約0.001% (数十個)
10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ 2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

☐距離をあけて落ち着いて行動する

給食の準備や片付けをする時は、落ち着いて行動しましょう。クラスごと距離をあけて、密にならないようにします。先生の言葉をきちんと守ることで給食時間をより安全に楽しく過ごすことができます。



☐前向き着席で食べる

給食時間は、前向き着席の状態でお食べ下さい。向かい合っていると周りの人にウイルスが飛んでしまうかもしれませんからです。



正しい姿勢で、よく噛んで食べよう！！

☐給食を残さず食べる



給食は病気やウイルスに負けない強い身体をつくるために、栄養バランスを考えて作っています。学校が始まり、日々の生活を整えていく上で、給食は重要な役割を果たしてくれます。これから始まる給食をしっかりと食べ、体力と免疫力をつけましょう。

☐正しくマスクを着用する



- ①鼻と口の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③すきまが無いよう鼻まで覆う

マスクを着用する時は、鼻と口がしっかりと覆われているか確認しましょう。ウイルスは、咳やくしゃみだけではなく、会話でも飛沫します。正しいマスク着用を見に付けることが大切です。

給食当番衛生チェック

- ☐ 発熱、腹痛、嘔吐、下痢をしていませんか
- ☐ つめは短く切っていますか
- ☐ 手は石けんで洗いましたか
- ☐ 清潔な服装（エプロン）を身につけていますか



※エプロン、マスク、ハンカチ、ランチョンマットを忘れずに

