



# 食育通信

別海町立上春別中学校  
食育担当 (服部)  
平成25年12月 6日  
第 18 号

☆ 毎月19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。

2013年も残すところ後わずか。年末年始を元気に過ごすためにも、体調を崩したくないものです。近場でインフルエンザやノロウイルス等が流行り出してきました。ご注意ください！

食べることは生きることの基本

## 食中毒予防の 基本 手洗い

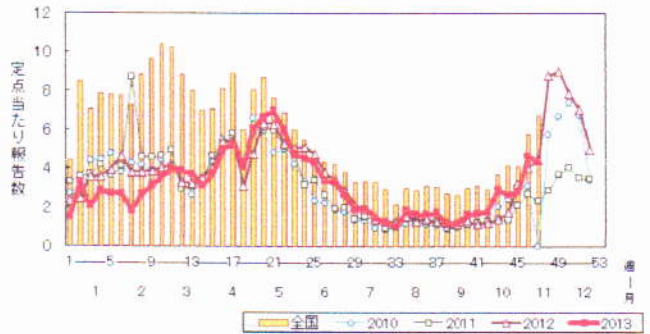
右下のグラフからもお分かりのように、例年、冬の時期は感染性胃腸炎や食中毒が流行ります。ウイルスが口から入って感染したり、汚染された貝類を生、あるいは十分に加熱しないで食べたりしたときに感染します。なんだか怖いですね…。

しかし、予防はできます！「ウイルスに汚染された物、場所に触れる」ことで感染するので、「触れる」=手ですね。…と言うことは「手」を常にきれいにしておくことが予防になるのです。手を洗うこと、日常的に行われていますか？ハンカチを持ち歩かない人もいますので気になっています。

【12月の給食目標】

手洗いをしっかりしよう

「感染性胃腸炎」北海道の発生状況  
北海道感染症情報センターホームページより



食事や給食当番の前に

## きれいに手を洗おう！



① 水でぬらして石けんをよく泡立てて



② 手のひらをよくこすり合わせよう



③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすって



④ 指の間も忘れずに



⑤ 指先とつめの汚れも落とします



⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗って



⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流して



⑧ きれいなタオルやハンカチでふこう

来週12日(木)は、お弁当の日です！お忘れなく

