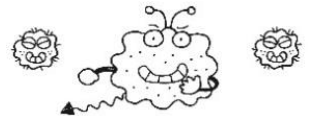


スクールランチ 12月






日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

ノロウイルスに注意しよう!

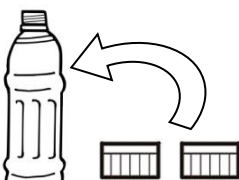
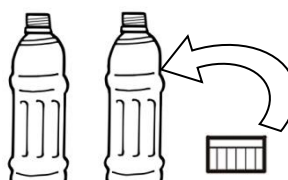


ノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特にノロウイルスは感染力が強く、症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防し、自分自身、家族などの周囲の人の健康も守りましょう。

“感染を防ぐ3つのポイント!!”

① 手洗いの徹底	② 食品の加熱	③ 塩素消毒
<p>手洗いは石けんを使って、指の間やしわの多い所をていねいに洗いましょう。十分にすすいで、清潔なハンカチなどで水気を取ります。</p> <p>外から帰ったとき、トイレの後、調理や食事前には必ず行いましょう。</p> 	<p>ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部を <u>85～90℃で90秒以上の加熱</u>をすることが必要です。十分に火を通すことが大事です。また、カキなど二枚貝を食べるときは特に注意が必要です。</p> 	<p>感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在します。<u>直接素手では触らず</u>、手袋・マスクをして処理しましょう。また、汚染箇所は塩素系漂白剤などで消毒しましょう。</p> 

《 家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方 》




1000ppm (0.1%) 消毒液	200ppm (0.02%) 消毒液
<p>・便や嘔吐物で汚染された場所（床・トイレなど）の消毒</p> <p>$10\text{ml} \times 5\% \div 500\text{ml} = 0.1\%$</p>  <p>500mlの水にペットボトルキャップ2杯（10ml）の原液</p>	<p>・ドアノブ、手すりなど直接手で触れる場所の拭き取り消毒</p> <p>$4\text{ml} \times 5\% \div 1000\text{ml} = 0.02\%$</p>  <p>1000mlの水にペットボトルキャップ1杯弱（4ml）の原液</p>

※ 市販されている漂白剤は塩素濃度5%が多いですが、家庭にある塩素の濃度、使用上の注意をご確認ください。

て あら み なお 手洗いを直そう!

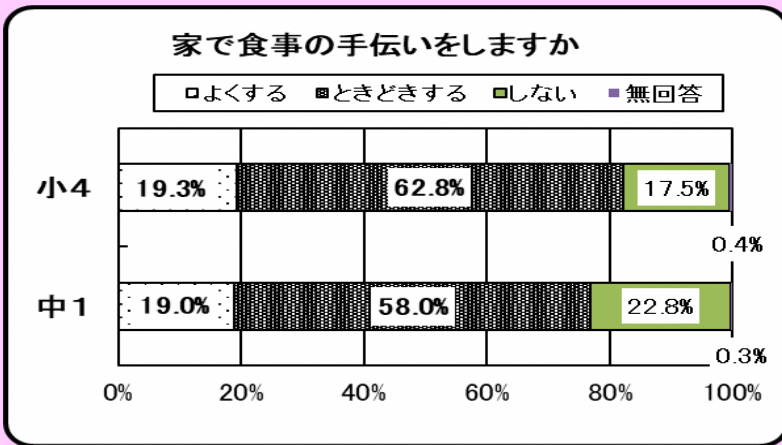


様々な場所を触っている手には菌がたくさんついています。石けんを使って正しい手洗いをするところではほとんどの菌が洗い流されます。調理の前だけでなく、外から帰ってきたときにも手洗いをしましょう。

 <p>①水で濡らして石けんをよく泡立てます。</p>	 <p>②手のひらをこすり合わせるように洗います。</p>	 <p>③手の甲をもう一方手のひらで洗います。</p>	 <p>④指の間もていねいに洗いましょう。</p>
 <p>⑤指先と爪の間の汚れも落とします。</p>	 <p>⑥手首もぐるぐる洗いましょう。</p>	 <p>⑦石けんの泡を水でよく洗いながしましょう。</p>	 <p>⑧きれいなハンカチやタオルで拭きましょう。</p>

小笠の食生活を考えよう

12月「みんなで作って一緒に食べよう」



小笠地区学校保健会令和5年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒 3172名回答)

自分で料理を作ると、作る工程を知ることができたり、料理に興味がいったりいいことがあります。ぜひ、一緒に作って、一緒に食べる機会を作ってみましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント



- ◎ **早寝**・・・成長期の子もたちにとって、睡眠は体を休めるだけでなく脳を発達させる働きがあります。
- ◎ **早起き**・・・朝ご飯を食べる時間を作りましょう。朝日が目に入ると、脳に刺激が入ります。
- ◎ **朝ご飯**・・・朝ご飯ははからだ全体を目覚めさせる働きと、脳を完全に目覚めさせ、活発にしてくれる働きがあります。

2024年も元気に登校できるよう、冬休み中の生活に気をつけましょう!