

かぞくそろって  
はやね  
はやあき  
あさごはん

# 食育だより

令和4年  
12月号

藤尾小学校

12月



手洗いをしっかりしよう!



寒い日が続いています。いよいよ2022年もあとわずかとなりました。これからますます寒さが厳しくなり、風邪をひきやすくなります。コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスやインフルエンザなどが流行る時期でもあります。まずは手洗いをしっかりして予防し、寒い冬を乗り切りましょう。

## 手洗いのポイント

みなさんは、毎日どんな時にどのように手を洗っていますか？下の洗い方を参考に、石けんで正しく手洗いをしましょう。

## 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



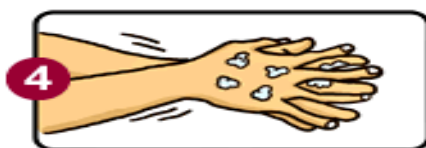
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 強力パワーのノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や、水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などには石けんでしっかり手洗いをすることを家族みんな徹底することが大切です。