



給食だより5月

増刊号

長かった休校があけて、ようやく学校がスタートしました。休校の間に生活リズムがずれた人もいるかもしれません。朝早く起きて、朝ご飯は何か食べて来ましたか？夜更かしはしていませんか？リズムがずれてしまった人は、すぐ戻すことは難しいかもしれませんね。少しずつでも、学校の生活リズムに戻していきましょう。

〇手洗い・うがいが大切！



徳島県はコロナにかかった人が少ないですが、どこかで菌をもらっても不思議ではない状況です。「誰かにうつさないように、自分がうつらないように。」がとても大切です。

手洗いは、風邪や感染症、食中毒にもかからないための基本です。一日に手はドアノブや手すり、JRのつり革など様々な部分を触ります。そのまま、口元や鼻・目元などを触ってしまい、体内に菌を取り入れてしまいます。体内に菌が入らないように、しっかりとこまめに手洗いをしましょう。

最近では、コロナの流行もあり定期的に手洗いをする人も増えています。それに伴い、手が荒れてしまったという人も増えているようです。荒れている手では、菌は増えてしまうので、手荒れを気にして手洗い頻度を減らすのは避けるべきです。手をキレイにした後は、ハンドクリームなどを使って保湿して手荒れを防ぎ、手洗いを遠ざけないようにしましょう。

うがいは、のどに入ってきた菌を洗い出すことができます。手洗いと共にこまめにしましょう。

～手洗いのタイミング～

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 登下校の後 | <input type="checkbox"/> 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後 |
| <input type="checkbox"/> トイレの後 | <input type="checkbox"/> 手すりやドアノブなど、多くの人が触る場所を触った後 |
| <input type="checkbox"/> 食事・おやつ前 | <input type="checkbox"/> 掃除の後 など |

〇手洗いで大切なこと

コロナの影響もあり、最近では手洗い・うがいが皆さんの生活の中でも習慣になっていると思います。手洗いの仕方もニュースで取り上げられたり、手洗いの歌ができたたりして、手の洗い方もきちんと知っている人が多いと思います。

手洗いの中で、洗い流しの作業はとても大切です。

石けんで泡立ててもみ洗いをする時、手についている菌を浮かせて絡めてくれます。泡でもみ洗いしている時、菌がたくさん手の表面や泡の中にいます。洗い流しの作業は、この菌達を手から追い出す作業です。しっかりしておかないと、菌は手に残ってしまいます。手洗いは、30秒程度することが望ましいです。そのうち、10秒がもみ洗い、15～20秒程度は洗い流しましょう。



手洗いが終わったら、清潔なタオル・ハンカチでふいていますか？ぬれたままの手では、浮遊している菌が手に付着したり、残ってしまった菌が時間と共に増えたりしてしまいます。ぬれたままアルコール消毒をしても、薄まってしまい本来のアルコールの力が発揮できません。ハンカチ・タオルを毎日持ってきてきましょう。



○正しい水分補給の仕方って？

これから夏に向けて気温が高くなってきます。暑くなってくると、汗をたくさんかき、喉が渇きます。水分補給を正しくしないと、ぼーっとしてきたり、ふらふらしたり、熱中症で倒れてしまうなんてこともあるかもしれません。正しく水分補給をして、暑さ対策をしましょう。



水分補給のポイント

①喉が渇く前に水分補給しよう！

喉が渇いたと感じた時、実はすでに体は水分不足になっています。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

②たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクを飲もう！

スポーツドリンクはその名の通り、スポーツをした時に最適な飲み物です。汗をかいた時に一緒に出てしまうナトリウムやカリウムなどを補給してくれます。お茶や水で水分をとってもナトリウムやカリウムが足りないと、体は脱水状態で水分不足になります。汗をかいた時はスポーツドリンクを積極的に飲みましょう。

③冷たい飲み物ばかり飲まない！

暑い日は冷たい飲み物ばかり飲んでしまうと思いますが、冷たいものばかり飲むと体が冷えて胃腸の働きが悪くなって水の吸収が悪くなります。さらに、おなかを下せば逆に水分が体から出ていってしまいます。体は冷やさないようにしましょう。

○お知らせ

～給食の準備・後片付けの仕方が変わりました～

皆さんが安心・安全に給食を食べられるように、衛生的な準備・後片付けに変わりました。

～主な変更点～

- ①給食の配膳前に配膳台・机をアルコールをつけてふきんでふく。
- ②給食当番以外は着席したままで、配膳係が使い捨ての手袋をして配膳する。
- ③おはし・スプーンは、クラスで一つのビニール袋に入れてからカゴに入れる。



～注意点～

- ・給食当番は、配膳室では距離をとって並ぶ。
- ・後片付けの時、ストローや残したパンを一つのビニール袋に入れる時は、飛び出したりしないようにしっかり中まで入れる。
- ・使い捨ての手袋は、ストローを捨てるビニール袋に入れて配膳室の燃えないゴミに捨てる。