# つばめ食育だより

毎月19日は食育の日 令和4年8月19日号 No.123



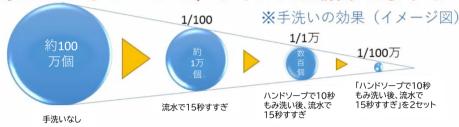
人の手には、目には見えない細菌やウイルスがたくさんついています。これらが食中毒や 感染症を引き起こす原因となります。自分の体内への侵入を防ぐために、だれもができる 予防策「手洗い」をしましょう。

### 接触感染に注意!しっかり手洗いしていますか?

(厚生労働省HPより)

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

#### 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



(参考文献) 森功次他:感染症学雑誌.80:496-500(2006)

人は、"無意識に"顔を触っています!



手洗いの 5つの タイミング 公共の場所から 帰った時



ご飯を食べる時



前と後!

外にあるものに 病気の人の ケアをした時 触った時





手洗いがすぐにできない状況ではアルコール消毒液も有効です。速乾性がありますので 乾いた手にワンプッシュ分をしっかりとり、ウイルスが残りやすい指の先まで十分に広げ ましょう。施設やお店の出入り時には、アルコール消毒を活用しましょう。

#### 手洗いチェック

こどもの森で手洗い教室が行われました。





手洗いチェッカーで洗い残しをチェック! 洗ったつもりでも、指先、爪、指の間、しわの部分は 汚れが残りやすいことが分かりました。



「ウイルスをやっつけろ!」

対策で身を守り、さらに毎日の 

## 暑い時期のお弁当作りのポイント

①素手で食材をさわらない

箸やビニール手袋を使ってつめる

②水分が大敵、水気に注意

水分の多い煮物や、水気が発生する生野菜は

よく冷ましてからつめることで蒸気がこもる ことを防ぐ

#### ③加熱したものを入れる

ミニトマトはヘタをとって洗い、よく水気を とって丸ごと入れるならOK、半熟卵も夏場は リスクが高い

問合せ先: 燕市保健センター 16.0256-93-5461