



つばめ食育だより

手洗いで身を守ろう！

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！

人は、“無意識に”顔を触っています！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)



(参考文献) Yen Lee Angela Kwok, Jan Glatton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1; 43(2):112-114

手洗いの5つのタイミング

公共の場所から帰った時

咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

病気の人のケアをした時

外にあるものに触った時



前と後！

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、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 おりがみ

「ウイルスをやっつけろ！」
手洗い、マスク、密回避などの感染対策で身を守り、さらに毎日の食事・体を動かす・過度のストレスに注意してウイルスに強い体づくりを習慣化しましょう。

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避ける

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

