



# もいもいつうしん

令和3年  
7月号



いろいろな病気の原因となるウイルスは、目に見えないくらい小さくて、つばやせき、くしゃみにのって、人から人へとうつる（＝感染する）ことがあります。自分の体が元気でも、手についたウイルスが原因で広がることもあるので、注意が必要です。つまり、「感染予防」とは、自分への感染を防ぐことと、ほかの人へ感染を広めないことをいいます。給食時にはどのようなことに気をつければよいのか、考えてみましょう。

## 給食前にできることは？

### こまめに換気をする

窓やドアを開けて換気をすることで、空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。



### 健康チェックをする

必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、具合が悪いときは、がまんしないで、給食当番をお休みして、先生に伝えましょう。

### 給食当番は白衣とぼうし、マスクをつける

給食当番は、白衣とぼうし、マスクをつけてお仕事をします。白衣とぼうしは、かみの毛やゴミ、ほこり、ウイルスなどが給食に落ちないようにするために着替えます。マスクは、つばやせき、くしゃみといっしょにウイルスが飛び散るのを防ぎます。



### 手を洗う

人の手はウイルスなどの運び屋です。手が鼻、口にふれることで体内に入ってしまう可能性が高くなります。しかし、このウイルスなどは、せっけんを使い正しい手洗いをするので、洗い落とすことができます。

### 上手な手洗い方法



## 給食時間中にできることは？

### マスクをつける

給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」の後に外し、食べ終わったらつけましょう。

### 静かに食べる

給食は、よくかんで、おしゃべりせず静かに食べましょう。どんな味がするかな？どんな材料が使われているのかな？と考えながら、給食をおいしく味わってほしいと思います。

### 給食をしっかり食べる

給食は、病気に負けない強いからだをつくるため、栄養バランスを考えて作っています。いろいろな食べ物をバランスよく食べて病気に負けない体づくりをしましょう。

