

ノロウイルスに注意！！

今年もわずかとなりました。年の暮れの12月は「師走」ともいいます。走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きますが、近年、冬に大流行する「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒に注意が必要です。

① 菌をつけない・・・まずは「正しい手洗い」を！

正しい手の洗い方



①手のひら



流水で軽く手を洗ってから、石けんを泡立て、手のひらを洗います。

②手の甲



手の甲を洗います。

③指の間



手を組むようにして、指の間を洗います。

④親指



片方の手で親指を握り、まわすようにして洗います。

⑤指先



指先を曲げ、片方の手のひらに当てて洗います。

⑥手首



片方の手で手首をにぎり、まわすようにして洗います。

⑦すすぐ



流水で、手についた石けんをきれいに洗い流します。

⑧ふく



きれいなハンカチやタオルで、しっかりふきます。

② 菌を増やさない・・・食材の保管に注意！

食材を買うときは、肉や魚などを最後にし、買ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。また、調理した料理は、早めに食べきりましょう。

③ 菌をやっつける・・・しっかり加熱！

調理するときは、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。また、調理済みの食品を温め直すときも、十分な加熱が必要です。

感染すると・・・

感染してから発症するまでは24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。

軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



素手で触らないように



次亜塩素酸ナトリウム液は家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。



感染を防ぐには・・・

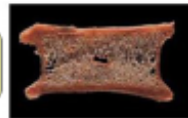
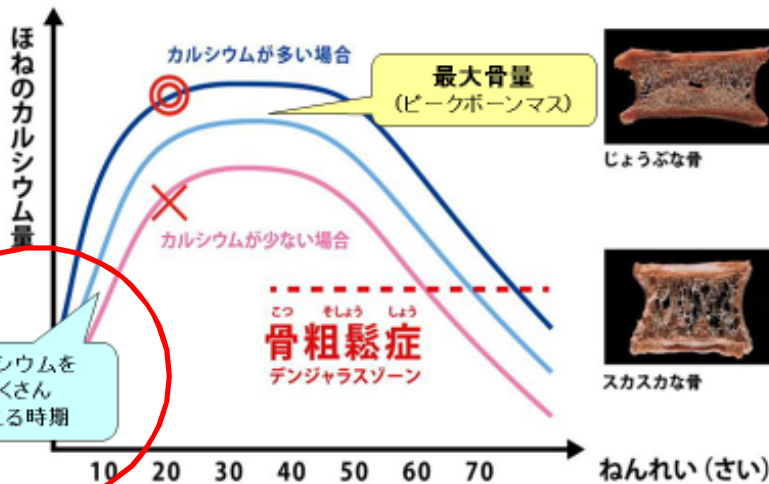
感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。床などに飛び散った吐物を処理するときは、使い捨てマスク、手袋を着用し、次の手順で行います。

- ①ペーパータオルで静かにふき取る。
- ②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液でふき取り、水ふきする。
- ③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を浸るように入れて密封して捨てる。

気温が低くなると、牛乳の残しが増えてしまいます。ではなぜ給食に毎日牛乳がでるのでしょうか？

現在の私たちの食事内容では、カルシウムが不足していると言われています。

カルシウムが足りないと・・・



じょうぶな骨



スカスカな骨

高学年が

1日に摂取すべきカルシウムの量 (800 mg以上) を取るためには・・・

給食の牛乳なら・・・3.6本
納豆・ししゃも・小松菜なら・・・
給食室前の掲示を見てください！

牛乳がいかに効率よくカルシウムをとることができるかがわかります。

ネスレヘルシーキッズHPより

骨にたくさんのカルシウムを蓄えておくことは、将来の丈夫な体をつくることにつながります。

冬のいまこそ
牛乳を飲モウ～！

