

6月給食だより

感染を予防するためのポイント

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があるので、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。給食時間にはどのようなことに気をつければよいのか、ポイントを紹介します。

◎給食の前にはできることは？

○手を洗う

手についたウイルスを洗って落とすことで、食事と一緒にウイルスを口に入れないようにします。また、給食当番の場合は、給食にウイルスがつかないように、しっかり手を洗いましょう。



○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一緒にウイルスがとびちるのを防ぎます。

○白衣をつけたまま〇〇しない

きれいな白衣に着替えたのに、そのままトイレへ行ったり、外へ遊びに行ったりしてはいけません。トイレに行きたいときは、一度全部脱いでトイレをすませ、手を洗ってからもう一度着替えます。



○具合が悪いのにがまんしない

具合が悪いときは、がまんしないで、給食も給食当番もお休みして、先生に伝えましょう。



◎給食時間中にできることは？

○給食を残さず食べる

給食は、病気に負けない強い体をつくるため、栄養たっぷりになるように考えて作っています。

ですから、みなさんが給食を残さず食べることで、ウイルスも逃げていくような元気な体をつくることができます。



6月4日~11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

<p>食べ物本来の味を十分味わうことができる</p>	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p>	<p>だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p>
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p>	<p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>

よくかんで食べるコツ

<p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>	<p>★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p>
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------