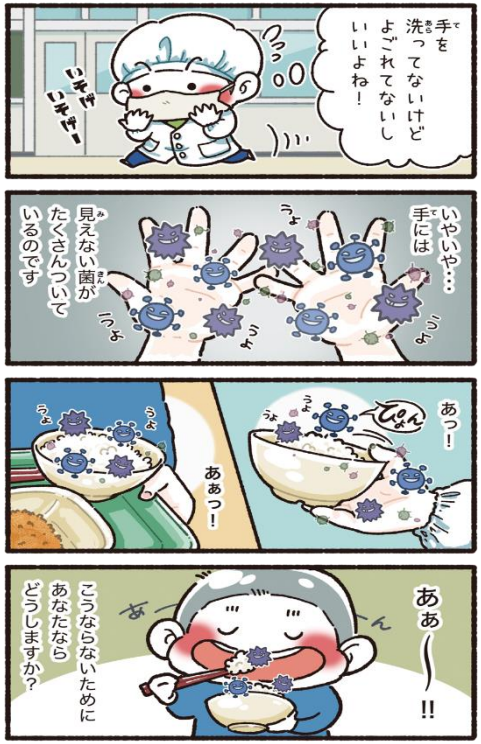
11月 給食だより

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節になってきました。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

本当にきれい？



カゼが流行する季節です。
手洗い、うがいを忘れずに。

手洗いのポイント



せっけんをつけ、
こするように洗います。



手首や爪など汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



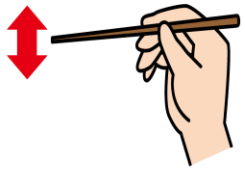
【 正しい持ち方は⑤です 】

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で意識していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。

