



# 給食だより 12月

令和3年11月30日  
港区立青山中学校  
校長 中田 和直

今年もあと1か月です。冬休みは、友だちや親せきなどと食事をする機会が増えますが、コロナ禍ではお人数や長時間に及ぶ飲食は、感染のリスクを高めてしまいます。感染症の予防を考えて食事の工夫をしてみましょう。

また、この時期は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。

感染症の予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまに手を洗いましょう。



## 新型コロナウイルス 感染症予防

## 食事の時に気をつけること



新型コロナウイルス感染症は、飛沫<sup>ひまつ</sup>感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りついたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話

をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。



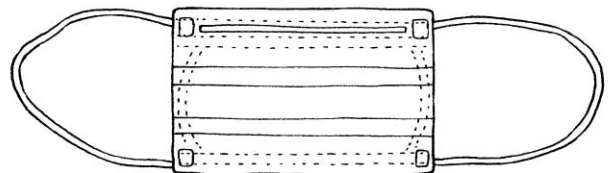
## 感染症を予防するために

### 手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

### せきエチケット



せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。