

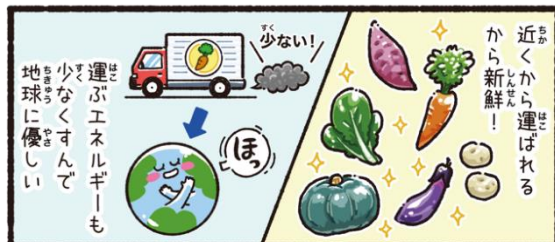


令和6年9月4日発行 加須市立礼羽小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みで早寝、早起き、朝ご飯などの生活リズムが乱れてしまっている人もいます。早起きをして朝ご飯を食べると、脳や体が目覚めます。生活習慣を見直してみましょう。

生活リズムのととのえ方

いいことたくさん！



給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

しよくちゅうどく

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状
が出ることで、細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、
化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒
の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもあ
りますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、
しっかり手を洗うことが基本です！



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の
体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。



つけない

- せっけんを使って
ただ正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を
使う。
- 野菜や果物は流水
でよく洗う。
- おにぎりはラップ
を使って握る。

増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫
に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置
せず、小分けにして
冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ
際は、保冷剤や
保冷バッグを使う。

やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。
目安は75℃で1分以上。
ノロウイルスの死滅には
85～90℃で90秒以上必要。



中心部75℃
1分以上
または
85～90℃
90秒以上

持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐な
どの症状があるとき
は、食品を扱うこと
は控える。



ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、
塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニー
ル手袋を使い、二次感染を防ぐ。

