

て あら かんたん ゆうこう よぼうほう 手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



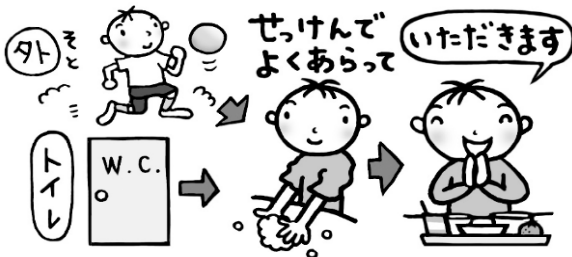
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは『ハッピーバースデー』の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！

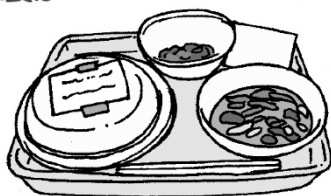


給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

マスクがなければハンカチでも OK

しょくもつ 食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

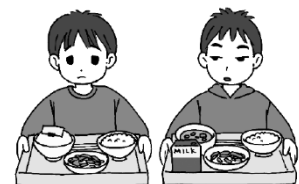
しょくもつ 食物アレルギー対応食が でる日があります



対応食はおうちのひとと学校が相談して決めていきます。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

しょくもつ 食物アレルギーは 好き嫌いとは違います

好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。

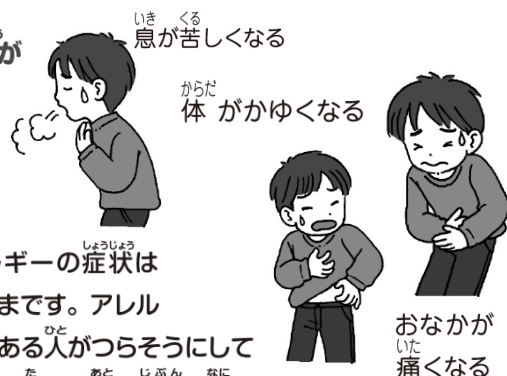


アレルギーのある人は できないことがあります



ふれたり、吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。配膳台の掃除など学校生活の中でできないこともあります。そんな時は代わってあげてください。

さまざまな症状が あります



アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、食べた後、自分に何か変わったことが起きたら、すぐ先生に知らせましょう。