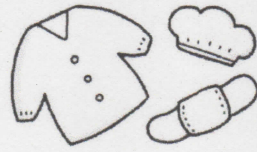


# 給食だより



10月

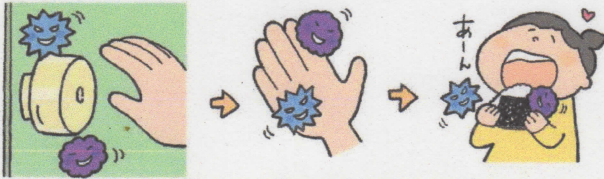


港区立赤坂中学校

食中毒や感染症の予防には、手洗いが効果的です。手に付いた細菌やウイルスは、食べ物や体の粘膜を介して体の中に入り、症状を引き起こすことがあるためです。手洗いの時には、目に見えない汚れも落とすように意識しましょう。

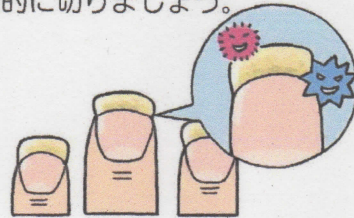
## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

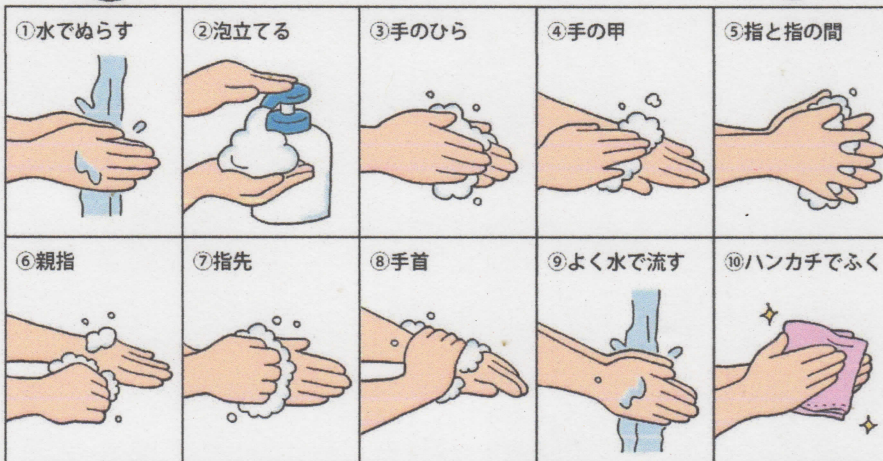


## つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。