



食育だより

長崎市立深堀中学校
食育だより 9月号
令和7年9月19日(金)
食育担当 廣山 佳子

6 手を洗おう



◆◆ 食育ピクトグラム ◆◆

9月は、**手を洗おう** についてご紹介します！

毎月19日は、
食育の日！食卓の日！



私たちの身の周りには、目に見えないウイルスなどの病原体が存在します。知らないうちに病原体を体の中に取り込んでしまっています。そこで病気に感染しないように対策として最も大切なことは「手洗い」です。外出先から帰宅したら手洗い、トイレの後の手洗い、食事の前の手洗いと、とても大切です。先日ココウオークからバスで自宅に帰る途中、小学生が7人くらい乗り込んできました。混雑していて手すりをつかまないとはいけませんが、6年生くらいの男の子が「人が触らんとこ握るばい、誰がさわるとるかかわからんけん」と言っていました。病原菌に対して意識の高い子供でなると感心しました。どこまで行くのと聞くと平山台とか言っていました。(土地勘ないのでわかりません)。感染症予防のためにも、手洗いの励行は実践してほしいものです。当然石鹸での手洗いを勧めます。

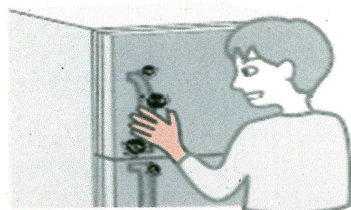
細菌やウイルスによる 感染症・食中毒を手洗いで防ごう

夏の疲れが溜まりやすい時期です。体の免疫力が下がると、普段よりも感染症や食中毒にかかりやすくなる可能性があります。

細菌やウイルスは、気づかぬうちに手についたり、手を介して体内へ入ったりしますので、毎日の手洗いで予防しましょう。

まず、スマホやキーボード、取っ手などをさわった手で、顔をこすったり、食べ物を持ったりしないように心がけましょう。そして、手を洗うタイミングに注意しましょう。とくに食事の前、調理の前後、トイレの後、外から帰った後、掃除やごみ捨てをした後は、手洗いが大切です。感染症や食中毒の予防には、石けんやハンドソープをよく泡立てて、30秒以上かけて洗うと効果的です。

食欲の秋も……しっかり手洗い！



手を介して、目・鼻・口へ…



汚れた手※

水洗い
だけ(2秒)

石けんで洗う
(泡立てて30秒)

※手についた細菌※を培養した写真

(あらかじめ汚した手の、手洗い条件の違いによる細菌(※大腸菌群)の残り具合の違いを調査。資料：花王くらしの研究「学校生活における子供の手洗い実験」より)

『石けん川柳』2025年

優秀賞 作品	最優秀賞
横並び友と笑う手洗い場 長尾 希美 (高2) 失態を泡で流して火の志 七賀 楓佳 (中2) 泡まみれ香りの中で深呼吸 前田 博希子 (中2)	泡コスメ美容男子の必需品 大橋 駿太 (高1) 賞状者コメント 気づけば洗面台に並ぶ泡コスメ、ニキキアや肌の悩みと僕たち男子高校生の間でも季節が当たり前になっていました。 この作品はスキンケアは女子だけのものじゃないという思いをストリートに表現させて貰いました。

家庭科教科書より

