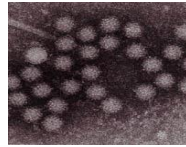


気がつけば新年度が始まって2ヶ月が過ぎました。梅雨のじめじめした気候と気温差も激しく体調をくずしがちになります。感染性胃腸炎など防ぐためにも手洗いなどをきちんとし、体調管理を整えるために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけてこれからの季節をのりきりしましょう！



ノロウイルスについて。



(画像データ 農林水産省より)

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬季に流行する傾向がありますが、一年を通して発生しています。

～原因～

- ・ ノロウイルスを含む二枚貝(カキ等)を生や十分に加熱せずに食べた場合
- ・ 感染している人の手を介してノロウイルスがついてしまった食品を食べた場合
- ・ ノロウイルスに感染した人の便や吐物を介して感染する場合があります。

～症状～

ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したりします。

ノロウイルスに感染した場合は、大量のウイルスがふん便や吐物に排出されます。

学校給食の調理に従事する人は、年間を通して二枚貝のカキ等を生での喫食はしていません。(栄養教諭も含む)ノロウイルスは本人に自覚症状がなくても(不顕性感染)腸に保菌している場合があります。知らない間に他の人に感染させてしまう場合があります。また、ノロウイルスは乾燥にも非常に強く、ごく少量のウイルスにて手を介して他の人にも感染させてしまう可能性があります。

トイレトーパーは、ご存知の通り水に溶けやすいものになっているため、水溶性のものは簡単にトイレトーパーを通過し、知らない間に自分の手が汚染されている可能性があります。さらにその手でトイレのドアノブ等をさわると、知らず知らずのうちに他の人に感染させてしまう時があります。そのため、不特定多数の人が使用する大型商業施設等でのトイレの使用後は手をしっかりと洗うことが大切です。

～予防方法～

- ・ 二枚貝等の食材は、中心温度が85～90℃ 90秒以上の加熱をしましょう。
- ・ 食事の前やトイレの後には必ず手を洗いましょう。
- ・ 胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。(アルコール消毒では効果はありません。塩素系漂白剤による消毒が必要です)

学校給食施設に従事している人は、学校給食従事者専用のトイレが給食施設内に別途設けられており、本校の場合はトイレ内に手洗い場が設置されており、用を足したあとは、そのままの体勢で手を洗った後、着衣を整え、トイレのドアノブをさわることになっています。また、トイレに出た後も再度手洗いを実施しています。

栄養教諭のひとりごと-1

6月第2週の4日間は毎年和泉市内統一にて残量調査が行われています。日ごろから自分の身体と向き合い、自分の身体の成長に見合った量を食べることが大切ですが、低学年の子どもたちに対してはある程度、担任より声掛けをしないと苦手は食べ物も一口も食べないまま時間が経過していくため、一口は食べようねなど個々の子どもに応じて声掛けをしていただいています。給食でもさまざまな食材、料理を提供することで、子どもたちが生涯にわたって「おいしいね」と色々な食材が食べられるような人になってほしいと願っています。



栄養教諭のひとごと-2

家の片づけをしたら現在は社会人の娘が高校生の頃に学校でスマートフォンやその他のアンケートを実施した結果が出てきました。今読み返してみてもあれから自分が子どものことを想って本当に行動できていたかと問われると、改善できなかったことも多々あります。データとしては古いものになりますが、子どもたちが考えていることは何となくわかるかなと思いましたが、参考までに以下の通り載せさせていただきます。

～保護者にしてほしいこと～

- ・たばこをやめてほしい
- ・できればほめてほしい
- ・スマートフォンを自由にさわらせてほしい
- ・朝ごはんを作してほしい
- ・何も言わないでほしい
- ・成績がよかったときはほめてほしい
- ・もっと一緒に進路を考えてほしい
- ・困ったときに相談に乗ってほしい
- ・暖かく見守ってほしい
- ・ほどほどに喝を入れてほしい



～保護者にしてほしくないこと～

- ・同じことを何回もいうこと
- ・勉強中には話しかけないでほしい
- ・勉強しなさいというわりに誘惑を与えてくること
- ・夫婦げんか
- ・ソファで寝るなどというのにお母さんがソファで寝ていること
- ・結果だけでものごとをいうこと
- ・勉強している間にリビングで寝ないでほしい
- ・成績が悪かったときにせめないでほしい
- ・塾に行きなさいということ 自分で決めたい

その当時、「あー私のことだ・・・」というものがほとんどで、子どもは親をよく見ている
というか、こちらが言われたくないところをきっちり見抜いているなど反省しきりでした。
高校生にもなるとある程度は自分で決めたいことも出てくるし、かといってほったらかし
にはしないでほしいなど、子どもたち自身も心の中が揺れ動いているのがわかりました。
やはり何事も最終決定は本人がして、足りないところは上手に親が陰でサポートするの
がベストなのでしょうが、このさじ加減が難しく、、現在は社会人になった娘ですが、
社会人だからと言って100%ほったらかしというわけにもいかず、いまだに何かにつけ
娘の様子が気になり、子離れできていない私です。

～お家で作ってみてはいかがですか？～

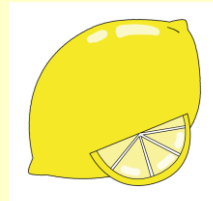
少しずつ気温も高くなり、身体も疲れがたまってくる頃です。

お家で簡単にできるので作ってみてはいかがでしょう？

今から旬の梅で作ってもおいしいですよ。

レモンシロップ

国産レモン 数個
氷砂糖 レモンと同量の重量
保存用のビン



1. 国産レモンをよく洗い、皮ごと薄切りに切る。
2. 煮沸消毒した保存用のビンに氷砂糖、薄切りしたレモンを交互にいれる。
3. 氷砂糖が溶けるまで、しばらく保存する。
(今の時期は痛みやすいため冷蔵庫保管がおすすめです)
4. 出来上がったシロップは、水や炭酸水で薄めてどうぞ。
シロップ漬のレモンは、細かく刻んでケーキの材料の一つとして使ってもよいです。



←最近、我が家で作った
レモンシロップ