

# 新しい生活様式を実践！ 安心して料理教室を開催するための 13のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、  
咳エチケット、手指衛生などに加え、  
「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けてください。



## 1 発熱や風邪の症状がみられる場合は参加を控える

以下に当てはまる人も参加NGに

- ◎くしゃみ、せき、息苦しさや強いだるさがある
- ◎家族などの身近な人に同様の症状がある

「参加者名簿」  
(連絡先含む)を  
作成し保管

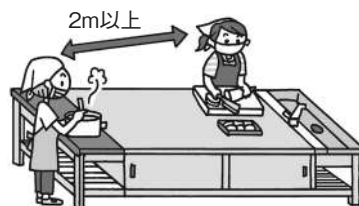


## 2 入り口等に消毒設備や体温計を設置。 室内にもアルコール消毒液 の設置を



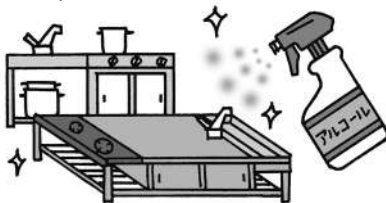
## 3 人と人との間隔が2m(最低1m)以上になるように

- ◎調理台1台につき2~3人または通常の半数を目安に
- ◎品数や共同作業を減らす工夫を



## 4 調理室の清掃、調理器具 や作業台の洗浄・消毒

- ◎ドアノブや冷蔵庫、食器棚の扉、水道の蛇口など大勢が触る場所も忘れずに



## 5 エプロンと三角巾、 マスクをかならずつける

マスクの着け方チェックポイント 参照

- ◎マスクは予備を準備
- ◎トイレに行くときは、すべてはずす

マスクのはずし方参照

- ◎マスクケースを活用する
- ◎講師はマスクとできればフェイスシールドも着用



## 6 調理室に 入るときは、 うち履きに履き 替える



## 7 手は こまめに洗い、 アルコール消毒

手洗いの基本 参照

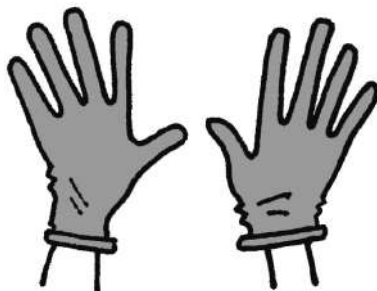
- ◎食事の前と後にもかならず手洗いを



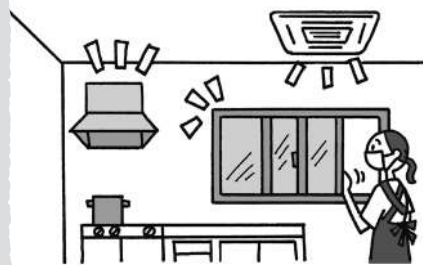
## 8 エプロンで 手を拭かない。 清潔なタオルや ペーパータオルを 使う



## 9 使い捨てビニール手袋を つける



## 10 会場はこまめに換気、 夏場はエアコンも有効活用

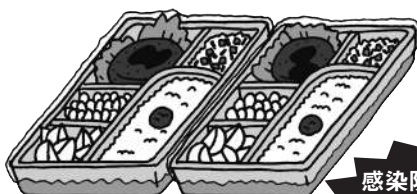


## 11 調理中は髪 の毛や顔を触らない



## 12 盛り付けは、大皿を避けて 1人分ずつ個々に

- ◎盛りつけた料理にはラップを



## 13 試食は、椅子の配置を交互にして、 向かい合わないように

- ◎アクリル板の設置をすすめ、会話は控える



感染防止の観点から、  
料理の持ち帰りも検討。  
料理を持ち帰る場合は  
個人で衛生管理を。

# マスクの着け方チェックポイント

## ✓ 上下と表裏が正しい

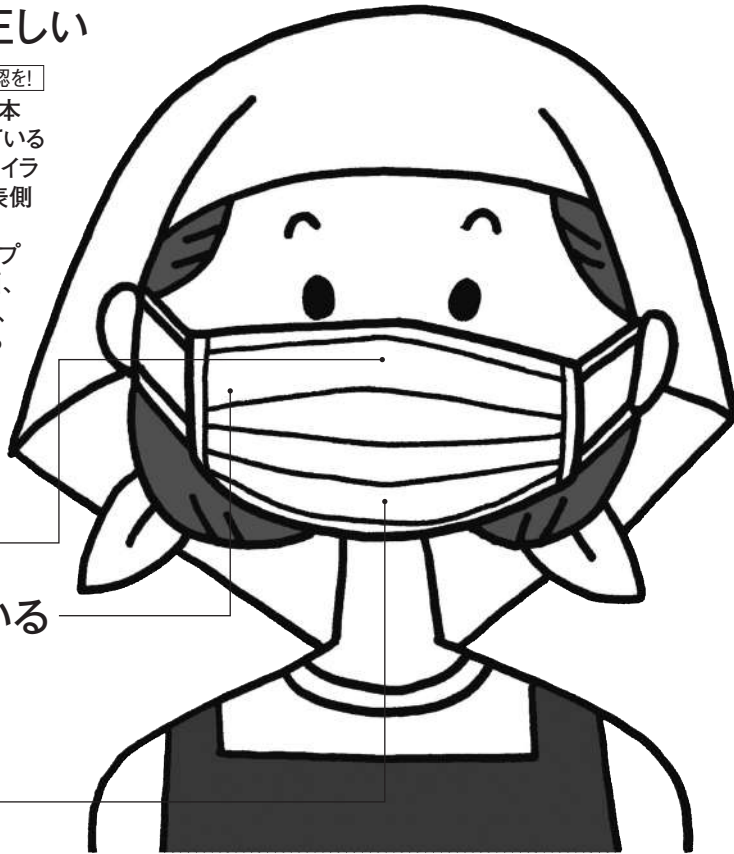
意外と間違いやすいので、改めて確認を!

- パッケージに書かれた使用方法が基本
- 文字やイラストがプリントされている場合は、文字が正しく読める面、イラストがプリントされている面が表側(外側)
- プリーツ(ひだ)がある場合は、プリーツが下向きになっている面、または、プリーツが凸型に見える、広げた時に自然に中央がふくらんで張り出す面が表側(外側)

## ✓ 鼻の穴が隠れ、鼻の周りに隙間がない

## ✓ 頬に密着している

## ✓ あごの下までしっかり覆われている



## マスクのはずし方

1

### ゴムバンドを持ってはずす

- ウイルスが付着している可能性があるため、マスクの表側(外側)は触らない



2

### ビニール袋に入れ、口を閉じて捨てる



# 手洗いの基本

- 時計や指輪をはずす
- ひじから下を水でぬらす
- 手洗い石けんをつける
- よく泡立てる
- 手のひらと甲(5回程度)
- 指の間、付け根(5回程度)
- 親指洗い(5回程度)
- 指先(5回程度)
- 手首(5回程度) 腕・ひじまで洗う
- 水で十分にすすぐ
- ペーパータオルでふく。タオル等の共有はしない
- 蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を閉める
- アルコールを噴射する(水分が残っていると効果減)
- 指先にすり込む(5回)

3~9までを2回くり返す

2回くり返し、菌やウイルスを洗い流しましょう。