

ほけんだより

令和5年12月20日 No. 7

三次市立川地小学校 保健室

ほんかくてき ふゆ むか、 かぜ ぎ み ひと、 かんせんしょう にかかると ひと ふ 増えてきました。かぜ や かんせんしょう から身を守るためには、 ていねい て あら ちと ユウこう です。

しかし、 かわちしょうがっこう て あら ようす み、 そで すこ で ゆびさき を ちょろちょろと あら ひと、 せっけん を つけたかと思えばすぐに 水で流してしまう人など、 ていねい て あら ひと 丁寧に手を洗えていない人がいたのです。

さらに、ハンカチを使わず自然乾燥をする人や、 服で手を拭いている人までいました。

そこで、 ただ て あら さいかくにん、 ほけんきゅうしょくいいんかい きょうりょく どうが さくせい、 正しい手洗いを再確認するために、保健給食委員会の人々と協力して動画を作成し、 ほけん ちょうかい おこな 朝会を行いました。

★ ほけん朝会 ～ 手洗いってこんなに大切！ ～

♪ キ～ンコ～ンカ～ンコ～ン キ～ンコ～ンカ～ンコ～ン 4時間目が終わり、給食準備の時間です。

さむ 寒くなると手を洗うのが いやになるよね…。

わかる～

ゆびさき あら 指先だけ洗っとこ！



わたしはいつも せっけん を つけてすぐに なが 流すよ。 こうすると はや あら お 早く洗い終わる から！



／ みんなの健康を守る“健康マスター”が登場 ／

ちょっとまったー！！

きみ たちの 手洗いは、 はっきり 言って 意味がないね。

ウイルスは とても 小さいから 目に見えないけど、

きれいに 洗っていない 手には ウイルスが たくさん ついているんだよ。

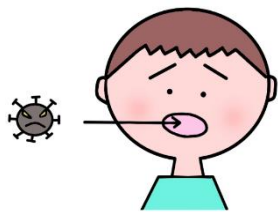


きれいに 洗っていない 手で

ごはんを 食べると どうなる と思う・・・？



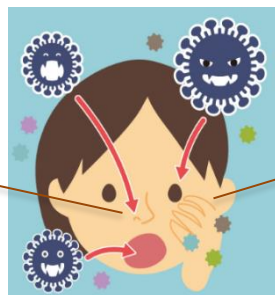
ウイルスのおはなし



きれいに^{あら}洗っていない手でごはんを^た食べると、
くち^{なか}の中からウイルスが入って^{はい}感^{かん}染^{せん}症^{しょう}にかかってしまうよ。



ウイルスはくち^{くち}口だけでなく、
め^め目や鼻からも入るよ。



ひと^{ひと}人は無意識のうちに
かお^{かお}顔をさわっているよ。
1^{じかん}時間に20回^{かい}はさわっている
といわれているよ。

いつも手をきれいな^{じょうたい}状態^{あんしん}にしておくと安心だね！

ハンカチで手^てをふくこと^{たいせつ}の大切さ

ぬれた手^ては、かわいた手^てよりも、ウイルスがつきやすいよ。その理由^{りゆう}を砂^{すな}を使って説明^{せつめい}するよ。

① → 手^てをぬらさない



← 手^てをぬらす

この手^てで砂^{すな}をさわると・・・

②



③ → 砂^{すな}がつかなかった



← 砂^{すな}がたくさんついた

ウイルスも砂^{すな}とおな^{おな}じように
ぬれた手^てにつきやすい！

④ ハンカチでふかないと



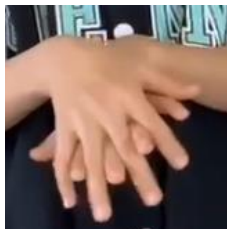
て^てあら^{あら}手洗いの意味^いがなくなるよ

♪ あわあわ手洗いのうた^{てあら}♪を参考^{さんこう}にするときれいに洗^{あら}えるからやってみてね！

2. カメさんのポーズ

4. オオカミのポーズ

6. つかまえた！のポーズ



1. おねがいのポーズ

3. お山のポーズ

5. バイクのポーズ

てあら 手洗いのタイミング

① 給食・おやつ・ごはんの前



② トイレの後



③ 外から帰った後



④ そうじの後



⑤ くしゃみやせきを



て
手で
おさえた後

マスクをつけるといいね。
マスクがないときは、
ティッシュや服の内側で
おさえるようにしよう。

～ ふうかえい・感想 (1～3年生) ～

- ・手を洗わなきゃと思いました、それは、ウイルスが自分の体の中に入っちゃうからです。
- ・くしゃみが出たら、口をおさえないといけないことが分かりました。それは、みんなにうつるからです。
- ・人から出たばいきんが、また人にうつっているのが分かりました。
- ・手洗いってこんなに大切なんだなと思った。
- ・ハンカチをランドセルや机の中に入れたままだとイケないんだなと思いました。
- ・私は寒くてもうでまくりをして手を洗うことが大事だと分かりました。今日からウイルスにかからないようにきれいに手を洗おうと思いました。
- ・ぬれた手とかわいた手では、ぬれた手の方がウイルスがつきやすいんだと分かりました。
これからはハンカチをポケットに入れておこうと思います。
- ・これからはこまめに手を洗う。水がついているとついていないで、あんなにかわるのがわかった。

～ ふいかえい・感想 (4～5年生) ～

- ・ ^{あらた}改^てめ^て ^{あら}手^{あら}の洗^{かた}い方^てと ^{あら}手洗^{たいせつ}いで ^し大切^でなことを知^でることが出来^きました。
- ・ ^て手^{あら}を洗^{あと}った後^{ふく}、^{おも}服^{おも}でふくことがあるので、これからはハンカチでふこうと思^{おも}いました。
- ・ ^{じっさい}実^{すな}際に ^{ため}砂^てで試^{あら}してくれたり、^{うた}手洗^{うた}いの歌^わのおかげでとて^わも分^わかりやすかったです。
- ・ ^もハンカチ^{かえ}を持^{わす}って帰^{ふつかんぞく}り忘^{つか}れたりして、二日連続洗^{つか}わずに使^{つか}うことがよくあります。
- ・ ^{わす}忘^もれず持^{かえ}って帰^{おも}らなきゃ…と思^{おも}いました。
- ・ ^{たいそうふく}よく体^き操^が服^がに着^{てもと}替え^{とき}たりして、ハンカチが手元^{しぜんかんそう}にない時^しは自然乾^し燥^しさせたりするけど、
- ・ ^いやっぱり意^み味^{けきよく}がないし、結^{けきよく}局^{けきよく}はきれいにしてもウ^{けきよく}イルス^{けきよく}がつくことになっ^{けきよく}てしま^{けきよく}うか
- ・ ^{たいそうふく}ら、体^も操^{ある}服^{おも}の時^ももしっ^{ある}かりハンカチ^{おも}を持^{おも}ち歩^{おも}こうと思^{おも}いました。
- ・ ^て手^{すな}がぬれていたら、^{ちい}砂^{ちい}よりもも^{ちい}っと小^{ちい}さいウ^{ちい}イルス^{ちい}がつくから、”ペッペッ”じゃなく、
- ・ ^ききちん^{こころ}とふくことを心^{こころ}にとめ^{おも}ようと思^{おも}った。寒^{さむ}くてもき^{さむ}ちん^{さむ}と手^てを洗^{あら}うことをこれ^{あら}から
- ・ ^{つづ}も続^{おも}けようと思^{おも}う。

～ おわりに ～

ちょうかい お じぶん てあら みなお かいぜん ひと おお み
 ほけん 朝 会 を終えて、自分の手洗いを見直し、改 善しようとしている人が多く見られました。

てあら うた くち あら ひと いしき あら ひと
 あわあわ手洗いの歌を口ずさみながら洗う人や、カメやオオカミなどのポーズを意識して洗う人が

うれ おも わす すうめい
 いて、嬉しく思います。（ハンカチ忘れはまだ数 名・・・。）

てあら じぶん てき ばん よぼうほう てき ひと きょう
 手洗いは、自分で出来る1 番の予防法なので、まだ出来ていないことがある人は今日からがんばって

ください！

♪ 冬休みも「3快」を意識しましょう ♪

たの ぎょうじ ふゆやす まいにちげんき
楽しい行事がたくさんある冬休み♪毎日元気に
す
過ごしたいですね。

ふだん　せいかつ　どにち　せいかつ　みだ
 普段の生活で、土日に生活リズムが乱れてしま
 げつようび　ひと　ひと
 い、月曜日がつらい人はいませんか？そんな人は
 ようちゅうい　きほんてき　やす　ちゅう　がっこう　おな
 要注意です。基本的には、休み中も学校と同じ
 せいかつ　かいみん　かいしょく　かいべん
 リズムで生活しましょう。「快眠・快食・快便」
 ととの　たいちょう　くす
 を整えると、体調を崩しにくくなります。

22日は「冬至」です。この日に
ゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬
を越せると言われています。



ゆず湯は血行が良くなり、
リラックス効果もあるよ。