

ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう
 今月の保健目標
 さむい ま
 寒さに負けない
 からだ
 体をつくろう!
 H30.12 明石小学校 保健室

今年は、12月22日が「冬至」です。この日は、1年の中で太陽が出ている時間が一番短い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれており、かぼちゃ=南瓜(なんきん)を食べる習慣があります。



手あらいって、ほんとうに大切? 保健委員会で実験しました!

バイキンマンの
 くれんぼ

しゅべたい

ほんとうに、手には、ばいきんが
 いるのか、手あらいのしかたで
 ばいきんの数にちがいが出ること
 じゅけんとでしゅべたい。

用いたもの

- ・ばいち

ばいきんを
 ふやすために
 ばいきんの
 えさになる物。

予想

全部にばいきんは
 出ると思ひ。でも、
 ④と⑤は、ちゃんと
 あらっているから、
 少ないと思ひ。

実験のしかた

①手あらいなし、②水だけ、③石けんで
 さつと、④石けんでちゅんと、⑤石けんと
 アルコールしょうどくくにわかれて、
 それぞればいちに手をつけて、かん
 さつする。

実験のしかた

あらいかたのちがいで
 ばいきんのふえかた
 にちがひが出ている。

おなひこと

手には、いろいろなしゅるいのば
 いきんやよごれがついていて、
 ちゃんとあらおなひと落ちない
 ことがあつた。

かぜやインフルエンザのウイルスに触れた手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ります。そうなる前に、手あらいで流しましょう。

実験から、手洗いにアルコール消毒をプラスすると、効果があることがわかりました。ただし、アルコール消毒はインフルエンザウイルスには効きませんが、効かない菌もいます。やはり基本となるのは、石けんでの手あらいです!



かぜにまけない! 5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれ
 ませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。

かえってきたら、
 手洗いうがい



ぜんぶ残さず
 三食食べよう



よるは早めに
 布団へGO



うんどうして
 強い体をつくらう



ぼうえいせん!
 マスクを
 正しくつけよう

