



ほけんだより 12月

2021年12月
 だいなしょうがっこう
 第七小学校
 ほけんしつ

2021年も残すところあと1ヶ月となりました。この1年はどんなことがありましたか？楽しいことや、悲しかったことなど、いろんなことがあって、心も体も大きく成長できたのではないのでしょうか？

12月はいよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。そんな1年の終わりを元気いっぱい過ごすように、『手洗い』『うがい』『マスクをつける』などの感染症対策を忘れず、規則正しい生活を心がけましょう。

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
 ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
 人との距離をとる
 (人混みは避ける)



石けんで手洗い
 (定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
 体力をつける

保護者の方へ

～学校感染症について～

インフルエンザや感染性胃腸炎などの学校保健安全法施行規則第18条に定められている学校感染症にかかったことが分かりましたら、必ず学校まで連絡をお願いします。

学校感染症は、出席停止期間が決められている感染症ですので、感染した場合は、必ず学校を休まなければいけません。(出席停止は欠席扱いにはなりません。)

出席停止の場合は、完治後に登校する際『学校感染症に関する意見書』の提出が必要となります。ご連絡をいただけましたら、『意見書』をお渡ししますので、病院にて医師に記入していただき、学校へご提出ください。

『意見書』は、本校のホームページ内にある「保健室より」→「学校感染症について」のページからもダウンロードすることができます。

1・3・5年生の歯科保健指導がありました！

1年生

第一大きゅう歯の大切さや
 上手な歯みがきとうがいの仕方
 むし歯になりにくいおやつの食べ方を
 教えてもらいました。



3年生

歯のみがきにくい場所をチェック！
 かむことの大切さや
 むし歯菌や歯垢について勉強しました。

5年生

だ液の役割や歯肉炎
 タバコが歯にもたらす影響に
 ついて勉強しました。



歯を守るために
 大切な3つの約束★

1. おやつのドラダラ食べはやめよう
2. 寝る前の歯みがきを忘れずに
3. よく噛んでなんでも食べよう

12月の保健行事

◎9日(木) 歯科検診

歯科検診で使う問診票を配付しています。

3日(金)までにご提出をお願いします。



保健委員会で手洗い 実験をしました！



委員会活動の時間に、手洗いチェッカー専用ローションとブラックライトを使用して、手洗い実験をしました。いつも通りやっている手あらいで、どんなところに汚れが残りやすいのか、しっかり洗えているのかを見ました。



★実験方法★

①ブラックライトで光る特別なクリームをつけて、手の表とうらの全体にぬります。
(クリームは、ばいきんなどの汚れのかわりです。)

②3つのグループにわかれ、それぞれの手あらいをします。

- 1) 水だけでいつもどおりの手あらい (15秒～)
- 2) 石けんをつけてさっとあらう (5秒くらい)
- 3) 石けんをつけていつもどおりの手あらい (15秒～)



③ブラックライトを当てて、汚れている(光っている)所を確認します。

④上手な手のあらい方を確かめます。

⑤汚れていた(光っていた)所を中心にあらう流します。

⑥上手な手あらいができたかどうか、もう一度ライトを当てて確認します。

★結果★

- 水だけの手あらいでは、汚れは落ちなかった。
- 石けんをつかっても、しっかりあらわないと汚れが落ちていなかった。
- つめやゆびの間、手のひらの中央部分の汚れが多かった。
- 上手な手あらいを確認してから意識してあらうと汚れが落ちた。



～上手な手あらいの仕方～

- ①水でぬらします → ②石けんをつけます → ③手のひらをあらいます (おねがいのポーズ)



- ④手の甲 (かめのポーズ) → ⑤ゆびのあいだ (お山のポーズ) → ⑥指先とつめの間 (おおかみのポーズ)



- ⑦親指と手のひら (バイクのポーズ) → ⑧手首をあらいます (つかまえた!) → ⑨水でながす



最後は清潔なハンカチなどで水分をよくふきとります。

★30秒くらいかけて、丁寧に手あらいをしましょう★

感想の一部を紹介します

- ・「きれいに洗えていると思ってライトで見たら、手のほとんどが光っていたのでびっくりしました。」
- ・「手のひらの中央部分が汚れているだろうと予想して手のひらの中央部分を意識して洗って見たら、中央以外も汚れていたんで、全体的に洗うのが大切だと感じました。」
- ・「正しい洗い方をしても、汚れが残っていたので、もっと時間をかけてしっかり洗いたいと思いました。」
- ・「自分の普段通りの手洗いだときれいになっていないと分かったから、今日習った手洗いの仕方を心がけようと思いました。」

