



小野特別支援学校 ほけんしつ 2024.1.9

あけましておめでとうございます。2024年になりました。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツと努力を積み重ねることが大切です。そのため、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。



## ☆ スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード ☆

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## ●● インフルエンザ流行中! ●●

### 上手な手の洗い方をご紹介します

昨年から引き続き、インフルエンザが流行しています。落ち着くまでもう少しかかりそうです…。感染予防の一つに「手洗い」があります。いつもの手洗い、みなさんは正しくできているでしょうか？

石けんをつけたら…

- ① 手のひらを合わせてスリスリ。
- ② 親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。
- ③ 指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ。
- ④ つめを立ててゴシゴシ。
- ⑤ 親指の付け根からグリグリ。
- ⑥ 手首をにぎってグリグリ。

よくすすいで、きれいなタオルで拭こう。  
(「ピオレのあわあわてあらい」より)

### せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びつて浮かび上がらせます。

### 泡立ってるのが大切!

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなどの細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。



### アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いを併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかけるようにすると効果的です。

ノロウイルス など



インフルエンザウイルス  
新型コロナウイルス など