

# 11月のほけんだより

下東条小学校  
ほけんしつ  
2022.11.1

## 保健・給食委員会 食パンを使った「手洗い実験」!

10月19日(水)の委員会の時間に食パンを使って「手洗い実験」をしました。正門の花壇の手入れをして手が汚れた状態にしたあと、①汚れたままの手 ②水だけで洗った手 ③アルコールで消毒した手 ④石けんで洗った手の4通りの状態で食パンに触り、細菌が繁殖する様子を比較しました。観察をはじめて5日目あたりからそれぞれのパンに変化が…!



感染症などの病気を予防するために、毎日何回も手を洗ったり消毒をしたりしていると思います。水だけで洗ってしまったら、アルコール消毒だけですませてしまうと、手や指にバイ菌が残った状態になることがよくわかりました。やはり『石けんを使って正しく手洗いをする』ことが大切なのだと思えて感じました。

実験に使った食パンは保健室と給食室前の掲示板に掲示しているので、みてくださいね☆

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳をすませば冬の足音が聞こえてくるようです。寒暖差が激しくなってきた、かぜをひいている人が増えてきました。これからかぜやインフルエンザなどが流行る時期に入ります。こまめに手洗い・うがいをして、かぜのウイルスを近づけないようにしましょうね。



### 上手な手の洗い方をご紹介します

石けんをついたら...

- 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。  
 (「ビオレのあわあわてあらい」より)

『朝マラソン』  
 11月15日(火)スタート☆  
 寒さに負けないからだ、がんばる心を育てるため、朝のマラソンがはじまります! 自分の目標を決めて、マラソン大会にむけてがんばりましょう。

毎朝の健康観察!  
 検温・はなこを忘れずに。体調が悪いときは、見学またはウォーキングをします。

早ね早おき!  
 睡眠不足はからだの不調とけがにつながります。  
 1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時には寝るようにしましょう。

朝ごはん!  
 朝ごはんをしっかりたべて、脳にも筋肉にもエネルギーをチャージ★

毎日走るためには  
 体調管理も大切です。  
 自分のペースで  
 自分の力をのばそう!