

12月になり、だんだん寒くなってきましたね。この時季は空気が乾燥して感染症が流行しやすくなります。栄養のあるものを食べて、しっかりと睡眠をとり、手洗いや空気の入替えなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



バランスのとれた食事



適度な運動



予防接種

十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



換気

- ★ 休み時間は窓とカーテンを全開（授業後の号令で）
- ★ 授業中、給食時は最低でも換気ラインまで開けて、きれいな空気で1日を過ごしましょう。🌀
移動教室から戻ってきた時、給食後の換気もできていますか??

10月28日の委員会の時間に、保健委員会で手洗い実験をしました。「洗っているつもりだったけれど、洗えていなかった!」という感想が多く見られました。寒くなって水が冷たくなってきましたが、みなさんの手洗いはどうでしょうか??

保健委員会で手洗い実験をしました



1



よご
汚れに見立てたクリー
ムを手にもります。

2



いつも通りの手洗い方
法で手を洗います。

3



汚れ(クリーム)がどれくらい落
ちたかを、ブラックライトの箱に
手を入れて確認しました。

～感想～

- ・ 普段の洗い方では、きれいに洗えていなかった。1つ1つ丁寧に洗うことで、すみずみまで汚れが落ちた。(1年男子)
- ・ つめの周りや手のひらのくぼみが洗えていなかった。今後は、手のひら・手の甲・手首・指と指の間など、細かくきれいに洗いたい。(1年女子)
- ・ 2、3回は洗わないときれいにならなかったから、2、3回分を1回でできるぐらいしっかり洗いたいと思った。(2年男子)
- ・ 意外と手の甲が洗えていなかった。手を洗い、水をきる時は、^{すいてき}(水滴が飛び散らないよう)手のひら同士を合わせて振ることを知った。(2年女子)
- ・ 手を洗うときは、時間をかけることが大切だと思った。寒い冬でもしっかりと手洗いをして病気の予防に役立てたい。(3年男子)
- ・ 自分が思っているよりも洗えていなかったなので、石けんを使ってきれいに洗いたいと思った。指と指の間や親指、つめが特に洗えていなかったので意識したい。(3年女子)

