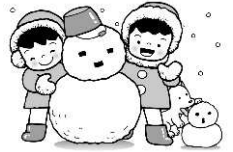


ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう
 今月の保健目標
 さむ 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

しらべたい

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といって、しらべたい。

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っています。でも、④と⑤は、ちゃんとあらいながら、少ないと思っています。

実験のしかた

- ①手あらいなし
- ②水だけ
- ③石けんでさつ
- ④石けんでちゃんと
- ⑤石けんとアルコールしょうどく

それぞれにちがいが出るといって、しらべたい。

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いが出るといって、しらべたい。

おなご

手には、いろいろなしらべたいのばいきんやよごれがついていて、ちゃんとあらいながら、ちがいが出るといって、しらべたい。

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、石けんでの手洗いです!



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
- ぼうえいせん! マスクを正しくつけよう
- うんどうして、強い体をつくろう