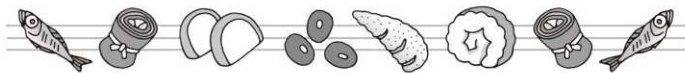


ほけんだより

和気の宝



和気小学校 保健室 2026. 1. 16

1月のほけんもくひょう

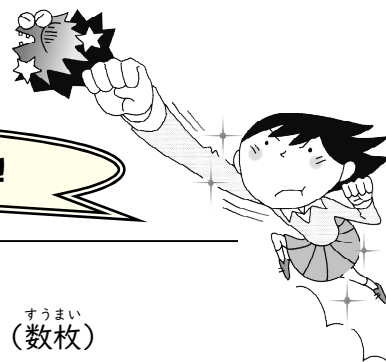


かぜを予防しよう



3学期がスタートして1週間がたちました。年末年始でインフルエンザの流行もおさまっていましたが、石川県内でもまた少しずつ増えてきているようです。かぜ予防マスターになってうまくかぜを防いで、3学期も元気に過ごせると良いですね。

めざせ！かぜ予防マスター！！



Step1

そうび
装備



できているかチェックしよう！

□ マスク

★かぜ症状のある人はつけよう！

ポケット

□ ハンカチ

★ハンカチの貸し借りはしません。

□ ティッシュ



ランドセル

□ 予備のマスク（数枚）

★登校してから体調が悪くなることもあるので、必ず入れておこう！

□ 予備のハンカチ

★ぬれたハンカチは菌が増えやすいため、たくさん手あらいしたら交換しよう！

□ 水筒

★冬は湿度が低く、体も水分が不足するため、こまめな水分補給が必要です！

Step2

こうどう
行動



て 手あらい

□ 登校後

□ 休み時間後

□ 給食前

□ 掃除後

□ トイレの後

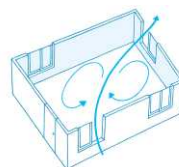
など



かんき 換気

□ ななめ向かいどうしの窓やドアを開けて、空気が流れるようにする。

□ 窓を開けられない時は、サーキュレーターを回して空気の流れを作る。



きれいにあらえているかな？



手あらいチェック！

1～3年生の発育測定の時、^{ねんせい}「手あらいチェッカー」^{はついくそくてい}を使って、^{じかん}あらいのこしのあるところ^てが光って^{つか}見えるようになる実験^{ひか}をしました。



やってみた感想^{かんそう}を聞いてみると、

「思ったよりよごれていてびっくりした。」

「きれいにあらっているつもりだったけど、3回あらってやっときれいになった。」

「きれいになるまで10回以上あらった。」

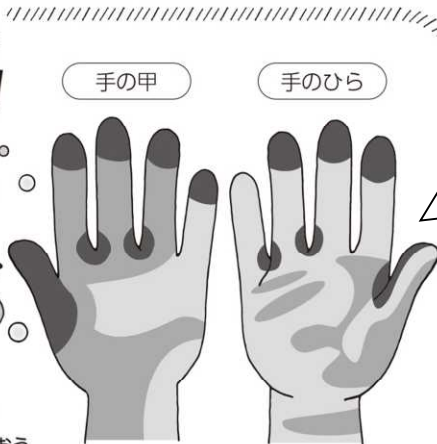
など、あらいのこしのないようにするのは意外^{いがい}と難しい^{むずか}ということを実感^{じっかん}した様子^{ようす}でした。

「これからはあらいのこしのないように気^きをつけてあらいたい。」という声^{こえ}もあったので、ぜひがんばってください😊

手洗いは
ココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



★あらいのこしの多かったところ★

- ・でこぼこしたところ
(骨^{ほね}やマメ、しわのあるところ)
 - ・親指^{おやゆび}の内側^{うちがわ}
 - ・指^{ゆび}の間^{あいだ}
 - ・つめの中^{なか}
 - ・つめのまわり
- 全体的^{ぜんたいてき}に手の甲側^ての方があらいのこし^{こうがわ}が多^{ほう}かったです。

実験^{じっけん}の後は、手あらいのうた^{あと}に出てくる6つのポーズ^てを意識^{いしき}して、一生懸命^{いっしょうけんめい}手をあらっていました！



4～6年生でやってみたい人は、
休み時間に保健室に来てくださいね。



教頭先生・角先生も参加してくれました！