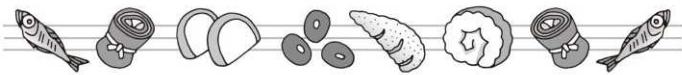


ほけんだより

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

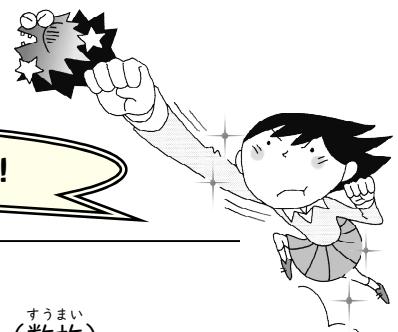


かぜを予防しよう



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 そろび 装備

できているかチェックしよう！

- マスク
★かぜ 症状のあるひと人はつけよう！



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があるので、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！

- 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

Step2 こうどう 行動

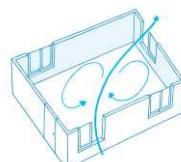
て 手あらい

- 登校後
- 給食前
- トイレの後
- やすく時間後
- 休み時間後
- 掃除後
- 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間、「手あらいチェック」を使って、あらいのこしのあるところが光って見えるようになる実験をしました。



やってみた感想を聞いてみると、

「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と難しいということを実感した様子でした。

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



★あらいのこしの多かったところ★

・でこぼこしたところ

(骨やマメ、しわのあるところ)

・親指の内側

・指の間

・つめの中

・つめのまわり

全体的に手の甲側の方があらいのこしが多かったです。

実験の後は、手あらいのうたに出てくる6つのポーズを意識して、一生懸命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！