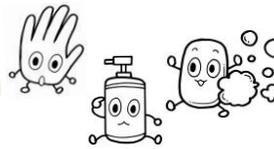


ほけんだより



丹波小学校 保健室
H28.5.10(火)

手洗いの勉強をしました！



自分流の手洗いで、きれいによごれが落ちているか調べてみました！



栄養教諭の小池先生がいつもていねいに洗っていることを見せてくれました！

「あわあわ手あらいのうた」を歌いながら、正しく手を洗っていました♪

正しく手を洗えるようになろう

みなさんは、毎日どんな時にどのように手を洗っていらっしゃいましたか？無意識のうちに自己流の洗い方をしていたり、おろそかになっていたりしがちです。

保健指導が終わった後、書写や給食の前に「あわあわ手あらいのうた」を歌いながら、ていねいに正しく手を洗っているみなさんの姿を見かけました。さっそく覚えて、実行してくれていたことが先生はとってもうれしかったです。

10年後、20年後もこの手洗いが続き、みなさんが自分の体を病気から守れるように、周りの人に病気を広げないように思いやりをもって行動できる人になってほしいと思います!!



手洗いの豆知識



自分の力で飛べない細菌、飛べるウイルス



細菌



ウイルス

- 大きさはウイルスの約1000倍！
- 重くて自分の力で空中を飛び回ることができない



細菌が広がっていくときは、人の手によって移動することが多いんだ！！

- 自分の力で空中を飛び回ることができる
- 風邪の原因は90%以上がウイルス



ウイルスがうつるときは、空気から、くしゃみやせきをしたり、鼻をかむときに手つくことが多いんだ！

こんな洗い方ではきれいにならないよ



指先だけ



石けんを使わない

このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

保護者の方へ

手洗いなど、衛生習慣は家庭の協力が大切です！

先日、手洗いの大切さについて保健指導を行いました。普段の手洗いで汚れはきれいに落ちているのか、手のどこに汚れが残りやすいのか、正しい手洗いの方法等の学習をしました。最後に、「あわあわ手洗いの歌」で手洗いの練習を行いました。

毎日のていねいな手洗いがお子さんへ定着するためには、家庭との連携が必要です。毎朝の「ハンカチを持った？」の一声などが、お子さんへの意識付けに繋がると思います。学校でも引き続き呼びかけていきますが、ご家庭でも手洗いやハンカチ等、声かけをぜひお願いします。