

1月 ほけんだより NO.3

2024年1月29日
四万十町立米奥小学校



25日のスキー教室、お疲れ様でした。3連休でゆっくり休めたでしょうか。ケガも無く安全にスキーができて良かったなと思います。

さて1月も残り3日となりました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉の通り、あっという間にすぎる3学期です。1年間のまとめとして勉強などラストスパートの時期ですが、時にはゆっくり心と体を休める時間を作って、ゆっくりすすんでいきましょう。

きれいに手を洗おう

コロナウイルスが流行し始めてから、より一層「手洗いの大切さ」を様々な場面で耳にすることが多くなりました。みなさんも生活の中で手を洗うことがあると思いますが、ここで改めて手を清潔にすることの効果を見ていきましょう。

！病原体が体の中に入るのを防いでくれる！

・生活をしていると、わたしたちの手にはウイルスや細菌などがたくさんくっついてしまいます。そのままの手で鼻や口・目をさわったりすると病原体が体の中に入ってしまう。そこで、こまめに正しい方法で手洗いをする事で手についたウイルスや細菌を減らし、体内に病原体が入るのを防いでくれます。

！アルコール消毒液も正しく使おう！

・手洗いとセットで使うことも多いアルコール消毒液ですが、正しく使えていますか？アルコール消毒液は水でぬれた手に使ってしまうと効果がうすくなってしまいます。手を洗った後に使うときはしっかり水分をふきとってから使うようにしましょう。
・また、アルコール消毒液は十分な量を使うことも大切です。消毒液のポンプはしっかり最後まで押して、消毒液を手や指の全体にすりこむようにしましょう。

【1月の掲示物】かぜの予防をしよう

保健室前に、かぜ・インフルエンザ・新型コロナを予防するための3つのポイントとして、「手洗い」「マスク」「換気」の掲示物をしています。

～子どもたちの反応～

鼻や口を覆わずにくしゃみをした場合、約2m程しぶきが飛んでしまうことを表した掲示物を見て「こんなに飛ぶがや～」と2mのスズランテープを伸ばしながら見てくれていました。また、イラストにマスクをつける時には、「ちゃんと鼻のところまでマスクせんといかん」と言いながらマスクをつけてくれていました。

