

# ほけんだより

うら面もあります  
あつの人といひよによみましよう。

児童数

平成25年1月10日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
養護教諭 白厩 英子

2学期後半が始まりました。冬休み気分から、早く学校のある生活リズムにもどしましょう。

インフルエンザの気になる季節です。規則正しい生活リズムと「手洗い・うがい」をしっかりと、かぜに負けないようがんばりましょう。



## もくひょう 1月のほけん目標

## きょうしつ かんき 教室の換気に気をつけよう

～ はやめの対応でインフルエンザ予防 ～

### ☆ウイルスはどうやってうつるのか？

インフルエンザにかかっている人が、咳やくしゃみ、会話をすると、唾液・鼻水が飛んで、インフルエンザウイルスがだされます。

体からでたウイルスは、主に3つの経路で体内にはいります。



### ●3つの感染経路

#### ①飛沫感染 (ひまつかんせん)

せきやくしゃみなどによって、体の外に出されたウイルスを直接吸い込むことによる感染。

#### ②接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスが付いているものをさわった手で、目・鼻・口などにふれることによる感染。

#### ③空気感染 (くうきかんせん)

ウイルスをふくむ細かい粒子が、空気中をただよい、この粒子を吸い込むことによる感染。

### ☆ウイルスをふせぐポイント

- ・こまめにうがい、手洗いをする
- ・人ごみの中へ外出しない
- ・外出時はマスクをつける
- ・十分な休養、睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる
- ・部屋の換気を心がける。
- ・部屋の湿度を50%～60%に保つ

### 保護者の皆様

インフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。登校届をお渡ししますので、保護者の方が記入して、登校する時に持たせてください。

(登校届は、ホームページにも載せてあります。)

また、今年度より、インフルエンザによる出席停止期間の基準が変更されました。

「解熱後2日(幼児は3日)」に加えて「発症後5日が経過していること」も条件になりましたので、ご注意ください。

# 「手洗い実験」その結果は？

石けんをつけて  
手をあらいましょう！



どうして石けん  
をつけないとい  
けないの？

ということで、保健・美化委員会では実験をしてみました。

## <方法>

寒天培地に、下のような条件の手のひらをつけます。

そして、常温で4日間置いておきます。

- ・手洗いをしない
- ・水で流すだけ
- ・石けんをつけて洗い、ハンカチで手をふく
- ・石けんで洗ったあと、洋服で手をふく

ばい菌の少なかつた  
洗い方の順番を考えてみ  
ましょう。

答えは、保健室前掲示  
板で。



## 石けんをつかからせて...

手洗い、うがいはみなさんいっしょうけんめいやっていますね。でもハンカチはもってきていますか？せつかくきれいにした手も洋服でふいたら、またバイキンがついてしまいます。これから、本格的なかぜのシーズンを前に、ハンカチを身につける習慣をつけましょう。

食事の前、トイレの後、外から帰ってきたときは、石けんを使って手をあらいましょう。

30秒以上かけて洗うとバイキンをしっかりおとせます。

みなさんのてあらいのようすはどうですか？

こんなふうにあらえると、よごれもバイキンもしっかりとれますね。

<p>① 手をぬらす</p>	<p>② せっけんをつける</p>	<p>③ あわをたてながら手のひらをあらう</p>	<p>④ 手のこうやゆびとゆびのあいだをあらう</p>
<p>⑤ つめのあいだをあらう</p>	<p>⑥ せきびをあらう</p>	<p>⑦ せっけんをあらいながす</p>	<p>⑧ せいけつなハンカチ・タオルなどでふく</p>

## じゃぐちはしたむき！

みなさんは、水を飲んだあと、じゃぐちの向きをどうしていますか？

ほこりやばい菌がじゃぐちにたまることあります。かならず、下向きにしておいてください。