

平成30年1月10日
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

あけましておめでとうございます。

冬休みも終わり、3学期がスタートしました。

みなさん、今年はどんな年にしたいですか？

たくさん考えていることはあると思いますが、全ての基本は健康であることです。食事・睡眠を十分にとり、からだを大事にして、元気よく過ごしましょう。

インフルエンザも流行ってきています。手洗い・うがいを忘れずに行いましょう！

●●●1月の保健行事●●●

■身体計測

11日(木)	6年生
12日(金)	5年生
15日(月)	4年生
16日(火)	3年生
17日(水)	2年生
18日(木)	1年生

身体計測の当日は、髪を高い位置で結んでこないようにしてください。
ご協力をお願いいたします。

計測後、「健康の記録」をお返しします。
お子さんの成長の様子をご覧ください。

押印をして、1月26日(金)まで
に担任へ提出してください。

冬に流行する感染性胃腸炎に気をつけよう！！

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの病原体による毎年冬に流行する感染症です。原因となる主な病原体は、ノロウイルスやロタウイルスです。手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、おうと物などに含まれるウイルスが空気中にただよってそれが体内に入って感染したりします。

症状：はき気・おうと・下痢・発熱・腹痛などの症状を引き起こします。感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。

学校でおなかが痛くなったり、気持ちが悪くなったら、我慢せずすぐに先生に言いましょう。



手洗い
トイレあとや
食事の前には、しっかりと手をあらいましょう。



規則正しい生活
免疫力が高まり、
病気になりにく
くなります。

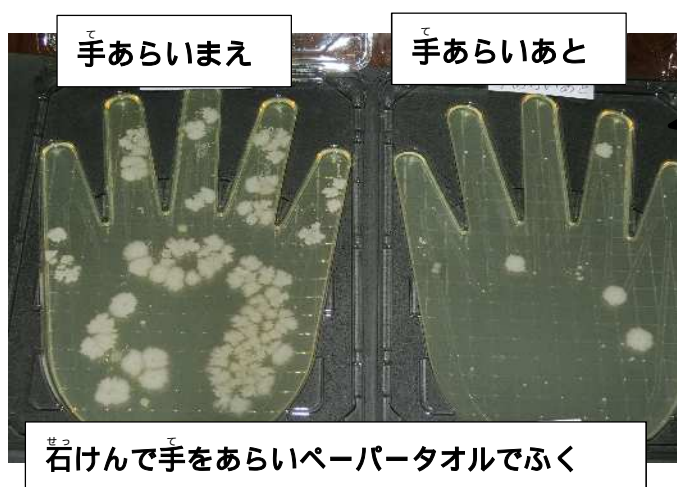
保健委員会発表「手あらい実験」報告

12月6日(水)に保健委員会発表を行いました。今回のテーマは、「手あらい実験」についてです。寒い時期なので、冷たい水で手を洗うのはいやなことです。が、手あらいの必要性や手のあらいかた、ハンカチについて、手あらい実験の結果を発表してくれました。



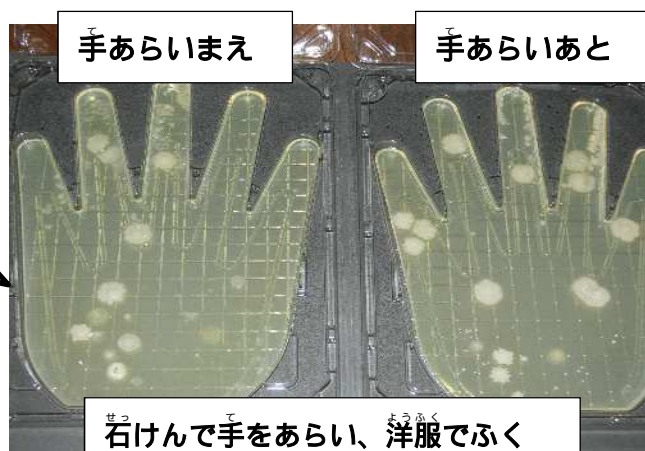
【手あらい実験】

- 1 手のひらを「かてんぱいち」に押しつけて、実験スタート！
- 2 24時間37度においておくと「バイキン」がでてくるよ！！



○きれいなハンカチで手をふかないと、ハンカチの汚れが手についてしまいます。ハンカチは忘れずに持ってきてきましょう！

○ハンカチを忘れて、洋服で手をふくと洋服についているバイキンが手について、石けんで手をあらっても、汚れがおちません。



あらい残しはどこにあるのかをしらべました。

- 指先や爪の間 ● 指の間 ● 親指の周り ● 手首
- 手のしわに汚れが残りやすいことが分かりました。

結果

- 手をあらったら、きれいなハンカチで手をふくこと
 - 洋服で手をふくと、洋服のバイキンが手につくこと
- あらい残しがないように、せっけんできれいに手をあらいましょう。