

# げんきっこ

2023・1・10 上戸祭小保健室 No. 11



あけましておめでとうございます。今年もみなさんがたくさんのごことにちよう戦して実りの多い一年になるように願っています。今年もよろしくお願ひします。

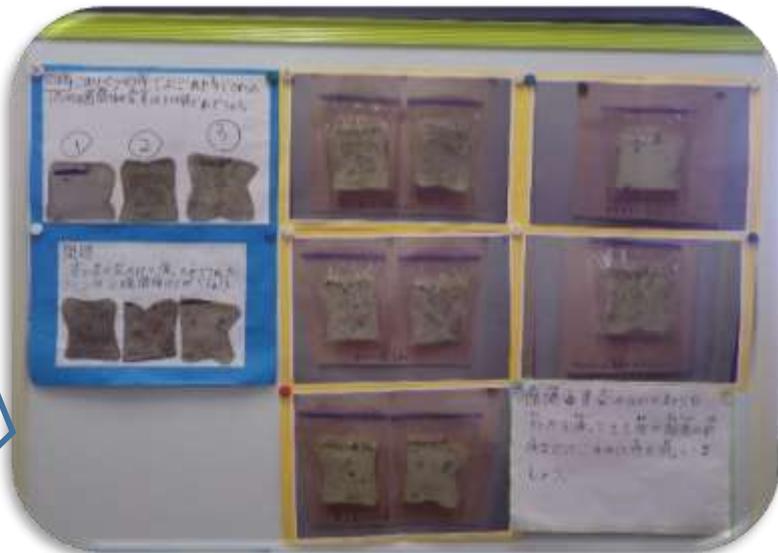
## 保健委員会の発表がありました。

昨年さくねんの12月20日に放送朝会がつかで保健委員会ほけんいいんかいの発表はっぴょうがありました。保健委員会ほけんいいんかいは2つの手洗いの実験じっけんについて発表はっぴょうしました。その様子ようすをお伝えつたえます。冬休みふゆやすみ明けも保健委員会ほけんいいんかいの発表はっぴょうを思い出しおもいだしてしっかり手洗いてあらをしましょう。

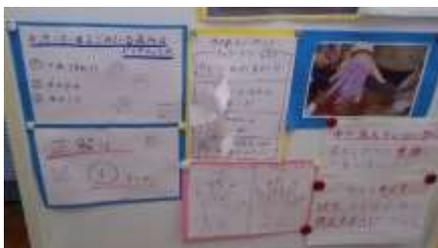
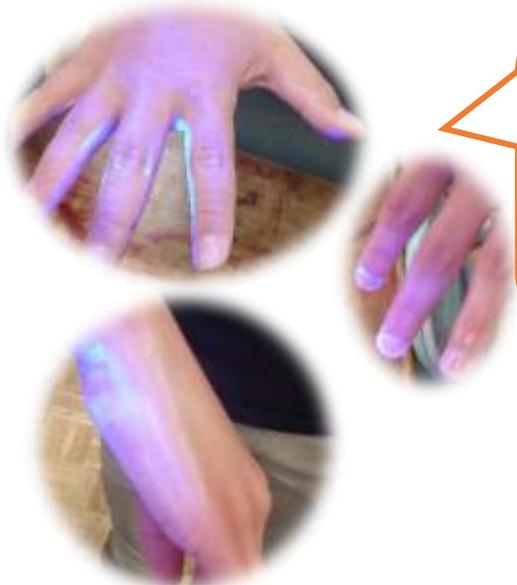


食パンしよくぱんに手の汚れてのよごをつけて2週間後のばいきんの増え方かたを観察かんさつしました。洗っていない手あら、水だけで洗った手みず、石けんで洗った手せけん、アルコール消毒しよくどくだけをした手て、さわっていないの5種類のパンしよくぱんのばいきんの増え方かたを比べます。

洗っていない手あらでさわったパンと水みずだけで洗った手てでさわったパン、アルコール消毒しよくどくだけをしてさわったパンは全体ぜんたいにカビかびが生えていて、食パンしよくぱんの白い部分しろいぶぶんが見えなくなりました。一方いっぽう、石けんで手てを洗った後あとにさわったパンは3つに比べるとカビかびがとても少なかったです。手を洗う時は石けんせけんを使わないとばいきんはしっかり落ちません。



次に、ブラックライトつぎを使って洗い残あらしが多い場所あひだを調べました。つめの周り、指と指の間、親指おやゆびは特に洗い残あらしが多かったです。手を洗うときはここを意識いしぎしてしっかり洗ってください。



パンの写真しゃしんや発表はっぴょうの内容ないようを保健室ほけんしつにけいじしてあります。休み時間やすみじかんなどに見みに来てくださね

## ここがポイント!

# 洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

ゆびさき つめ あいだ  
指先と爪の間



て  
手のひらでこする

おやゆび てくび  
親指・手首



はんたい て  
反対の手でねじる

ゆび ゆび あいだ  
指と指の間



あ  
こすり合わせる

## あたたかい服そうで冬を乗り切ろう!

まだまだ寒い続きます。朝は寒いけれど、昼間に外で遊ぶと体が温まります。時々うす着の人がいて寒そうだなと心配になりますが、そのくらい元気に遊んでいるのですね。一日の気温の変化に対応できるような服そうをしましょう。あたたかい服そうのポイントは3つあります。寒いときは無理せずに服を着てください。

はだ  
着を身につける



からだ  
体にほどよく

フィットするものにし、  
あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着  
で空気の層をつくる



ふく あいだ  
服の間に  
くふう 層  
空気の層をつくと、  
からだ 体  
の熱が逃げにくくなります。

「7の5」  
をひやさない



マフラーや

手ぶくろ、レッグウォーマーなどで  
しっかりガードします。

## 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。