



令和6年1月 西神吉小学校 保健室



2024年になりました。あついう間の冬休みでした。

たね。元気に楽しく過ごせましたか？新しい年をむかえた今、今年健康目標を立ててみましょう。良い1年になりますように！



1月の予定

身体測定 冬休みの楽しい行事や集まりなどで、たくさん食べすぎた人もいられるかもしれません。これから寒さに負けずに、外で元気に体を動かしていきましょう。
※身長を計ります。頭の上で髪をくくらないようにしてください。爪を切っておきましょう。

	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
11日(木)	4の2	3の2	4の1	3の1
12日(金)	2の1	2の2	1の2	1の1
15日(月)	5の1	5の2	6の2	6の1

冷たい水でも頑張ろう手洗い！



いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見ると、せっけん和水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境を整えていけば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれない。日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考：ユニセフHP)

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。ノロウイルス、インフルエンザウイルス、新型コロナウイルス

手洗い アドバイス

ちゃんと洗えたかな？と心配
二度洗いでみましょう
二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！
洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。