

ほけんだより 2月号



富田林市立新堂小学校 保健室 2024.2.2(金)
 (❀ おうちの人と読みましょう ❀)

2月4日は「立春」です。暦の上では春をむかえますが、もう少し寒い日が続きそうですね。

1月中ごろから、新堂小学校でインフルエンザが流行しています。学級・学年閉鎖するクラスも出ています。手洗い・うがいでしっかり予防しましょう!

朝起きて、いつもより元気がないと思ったら、登校する前に体温を確認したり、しんどいときは無理せずおうちで休みましょう。



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。



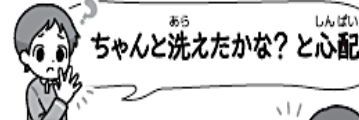
泡立たせるのが大切

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。

せっけんを味方に

アドバイス

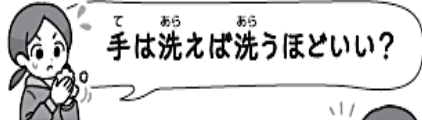
手洗い



ちゃんと洗えたかな? と心配

二度洗いしてみましょう

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。



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。



インフルエンザウイルス
 新型コロナウイルス など

2月5日は『えがおの日』ニコッと笑顔でパワーアップ!!

免疫カアッ! ☆

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



おうちのかたへ

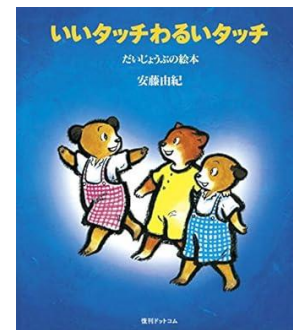
1月の二測定の時間に、『じぶんだけのたいせつな体』と題した保健教育を行いました。主にプライベートゾーン(水着や体操服で隠れる場所と口)を守るという内容で、低・中・高学年に合わせた内容を取り入れました。

プライベートゾーンは【自分だけの大切な場所】であることを知り、人を傷つけないため・守るためにはどんなことに気をつければ良いのかを考えました。

さらに高学年では、【自分と相手の距離感】についての話もしました。自分と周りの人が気持ちよく過ごせるための『ちょうど良いあいだ』について、自分の相手との関係性を考えた上で、友達とも近すぎない一定の距離をとる大切さを伝えました。

プライベートゾーンを見られたり触ってきたりしそうなったり、距離感がうまく合わず嫌な気持ちになったときは、①「いやだ!」と言う②すぐにはげる③信頼できる大人に話すことが大切です。

ご家庭でもぜひ、「自分の体を大切にすること」についてお話していただければと思います。プライベートゾーンについての絵本もたくさんありますので、子どもたちと一緒に読みながら、お話されてみてはいかがでしょうか。



『いいタッチわるいタッチ』



『おしえて! くもくん』



『だいたいどこだ?』