

すくすく 保健室

最近、寒いと感じる日も多くなってきましたね。暑い夏が終わり、過ごしやすい秋が来て、あっという間に寒さの厳しい冬が来ます。今は、体がまだ寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい季節です。朝と帰りは制服や上着を着て、昼は脱ぐなど、上手く調節しましょう。

11月の保健目標

「衣服の調節をしよう」

保健室で体調不良の子を見ていると、肌着を着ていない子が多いと感じます。裸の上に服をそのまま着ている人はいませんか？ 実は、肌着はとても優れたもので、夏は汗を吸って、涼しい部屋に入っても体が冷えないようにしてくれ、冬は体を温かくしてくれます。着るのが面倒だな、着ていると遊んだ時に暑いなどと思っている人がいるかもしれません。しかし肌着は体温調節をして、みんなの体を守るための大切なものです。これから寒さの厳しい冬が来ます。かぜに負けない体を作るためにも、肌着から自分の服装を考えてみましょう。

体温調節しよう



服装で

11月の予定

日にち	行事	対象学年	備考
15日(金)	色覚検査	4年生(希望者)	・メガネをかけている人はメガネを持ってきてください。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



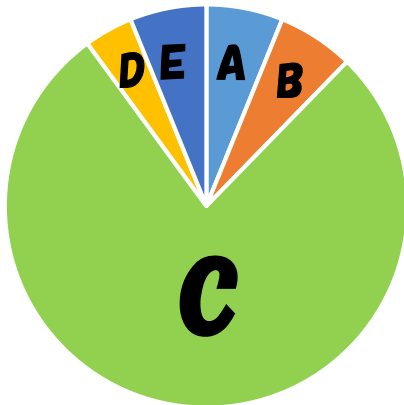
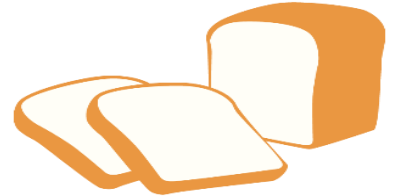
換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

みんなで予想！食パン実験！

てあら じっけん ほけんしつ けいじばん しょく けいじ
手洗い実験をするため保健室の掲示板に食パンを掲示しました。

じっけんほうほう
実験方法は、①さわっていない食パン②遊んだ後にさわった食パン③手洗いをしてからさわった食パンの3枚を比べます。

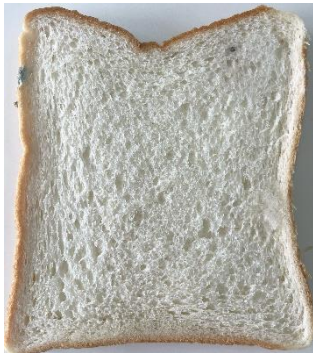
よそう
日小っ子の予想は・・・



- A: 3枚とも変化なし (11人)
- B: ①が黒くなる (11人)
- C: ②が黒くなる (139人)
- D: ③が黒くなる (7人)
- E: ③だけ耳が取れる (11人)

結果発表！ (掲示してから10日後)

①さわっていないパン



②遊んだ後にさわったパン



③石けんで手洗いした後にさわったパン



10日経つと、②のよごれた手でさわった食パンだけすぐに黒くなりました。このことから、手にはたくさんのバイキンがついていることがわかります。さらに、石けんでいねいに手洗いを行うことで、バイキンは洗い流せるということもわかりました。

子どもたちからは「よごれた手でさわるとのやめよ〜」「この菌が体に入ると病気になっちゃうよね」という声が聞こえてきて、実験を通して『手洗いの大切さ』に気づくことができたと感じました。

毎日、食パンを観察してくれてありがとう！

