



ほけんだより 12月号 げんき

碧南市立大浜小学校
保健室
令和6年11月27日

今年もいよいよ残すところ約1か月となりました。2024年は、みんなにとってどのような1年でしたか？みんなが心も体も健康に過ごすことができたらうれしいです。2学期のまとめとなる12月も、寒さに負けず嬉しく元気に過ごしましょう。



12月の保健安全目標

手洗い・うがいをしよう

手洗い名人になろう!!

手を洗うことは病気予防の第一歩!!

3つのおやくそくを守って手洗い名人をめざしましょう。

おやくそく① せっけんを使おう!

手洗いの方法	手にのこるウイルスの量
手洗いなし	1000000こ
水だけで手洗い	10000こ
せっけんを使う手洗い	1こ



上の表を見ると分かるように、せっけんを使わない手洗いとせっけんを使う手洗いでは、手にのこるウイルスの量が大きくちがいます。せっけんの泡は、汚れ(ウイルス)をつつみこんで洗い流してくれます。よりきれいな手をめざして、せっけんをしっかりと使って手を洗うようにしましょう。

おやくそく② 4つのタイミングを忘れずに!



特に手洗いをわすれないでほしいタイミングが4つあります。

- ① 外から教室や家に入るとき
- ② トイレの後
- ③ そうじの後
- ④ 給食(食事)の前と後

これらのタイミングは、家でも学校でもわすれずに手を洗うようにしましょう! こまめに手洗いをして、ウイルスが体の中に入るのを防ごう!

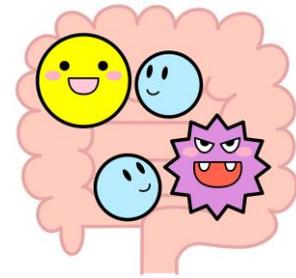
おやくそく③ ハンカチで手をふこう！



みなさんは、手を洗った後にどのように手をふいていますか？左の絵では、どの子と同じかふりかえてみてください。みどりの服の子と同じように、いつも自分のハンカチでしっかりと手をふいている人は、すでに手洗い名人ですね。ハンカチを使うと、手に残っているウイルスをさらにへらすことができます。まずは毎日せいけつなハンカチをもってくることから始めましょう！！

手洗いはもちろん、バランスのよい食事や十分なすいみんもとても大切です。また、体調が悪いと感じるときは無理をせず、ゆっくりと体を休めましょう。自分を守るためにも、みんなに広めないためにも、しっかりと対策しよう！！

12月2日はビフィズス菌の日



みなさん「ビフィズス菌」ってなにか知っていますか？

ビフィズス菌とは、主に人間や動物の腸の中に存在する菌のことです。ビフィズス菌が腸の中で少なくなってしまうと、便秘や下痢などのおなかの不調につながってしまいます。そのため、ビフィズス菌が多い食品を毎日食べて、腸の調子を整えましょう！！

ちなみに12月2日は、フランスでビフィズス菌の発見が発表された日です。



ビフィズス菌を多く含む食べ物は、ヨーグルトです。ただし、すべてのヨーグルトに入っているわけではないので、商品のパッケージをよく見てみましょう。

