

ほけんだより



令和4年12月15日
久下小学校 保健室

ハンカチのよごれを調べる実験

1日使ったハンカチがどれくらいよごれているのか、健康給食委員で実験を行いました。

皮ふのよごれ、あか、あせなどに色がつく液をハンカチに吹きかけ、乾かします。よごれがっている部分には色がつきました。

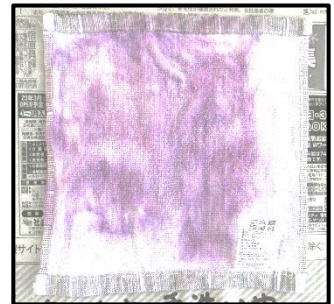
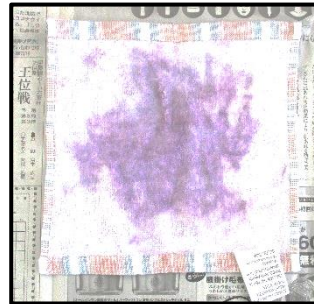


--実験の結果--



1日使った後も真っ白にみえたハンカチでしたが・・・

液をつけると・・・



広いはんに色がつきました。よごれがっていることを示しています。

--わかったこと--

- 1日使ったハンカチは、よごれていないように見えて、よごれがっていた。
- きれいに洗った手をふいても、ハンカチによごれはついてしまう。



--感想--

- ・実験をしてみて、1日しか使っていないのにハンカチに想像よりもたくさんよごれがついてびっくりしました。
- ・1日でこんなによごれるハンカチを交換せずに、よごれたハンカチで手をふくと、せっかくきれいに手を洗っても意味がなくなってしまうと思いました。
- ・きれいなハンカチを毎日持ちてきたいと思いました。



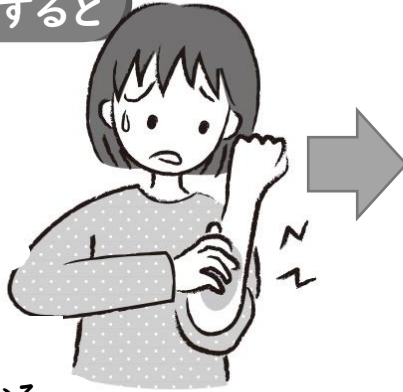
手をせっけつに保つことは、ばいじんを体にいれないため、つまり病気を予防するために、とっても大切なことです。1日使ったハンカチは洗たくして、毎日新しいきれいなハンカチをもってくるようにしてほしいと思います。

からだ ちゅうい
体のかさかさに注意

ふゆ 冬になると空気がカラカラ乾燥し、体もカサカサになりやすくなります。また、夏と比べると寒いので、
 のどが乾きづらく水分補給をあまりしなくなった、という人もいるのではないのでしょうか？

からだ
体がかんそうすると

- *ウイルスの活動が活発になる
- *かゆみやひびわれ
- *のどがかわいてかぜをひきやすくなる



うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿

ふゆやす ようちゅうい
冬休み 〇〇しすぎに要注意!!

だらだらしすぎ

寒いと布団から出にくくなりますが、生活リズムをくずさないように、早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動をして過ごしましょう。

飲みすぎ 食べすぎ

クリスマスやお正月でおいしいものを食べることが多くなります。お腹をこわさないように気をつけましょう。

見すぎ やりすぎ

テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎは目に負担をかけたり、生活リズムのくずれにつながります。時間を決めて遊びましょう。

保護者の皆さまへ

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんありますよね。

さて、見た目にはわかりづらいのが、足の成長です。サイズの合わない靴をはいていると、転倒の危険だけでなく、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾などのトラブルの危険もあります。冬休みはシューズも持ち帰りますので、一度確認をお願いします。

選び方のポイント

- 素材 通気性のよいもの
- つま先 5～10ミリのゆとりがある
- 底 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと 芯がしっかりしたもの