



# ほけんだよ！

いわくにしりつみわにししょうがっこう  
岩国市立美和西小学校  
令和5年11月7日

だんだんと寒くなってきました。これからの季節は、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。今年も新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行が心配ですね。はやりはじめてからあわてて・・・ではなく、日頃から感染対策をするよう心がけてください。



ほけんもくひょう  
保健目標

さむま  
寒さに負けないからだをつくろう



さむま かんせんたいさく こうか  
～寒さに負けるな！ 感染対策に効果ばつぐん～

てあら めいじん  
手洗い名人になろう！

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

「参照：厚生労働省ホームページ」

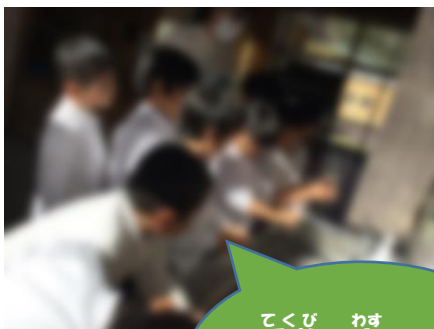
# しょく 食パン で てあら じっけん 手洗い実験

みなさんの手には1㎡あたり3万9000個～4600万個もの細菌が付着しているそうです。外から帰ってきたときや、ごはんを食べる前、きちんと手を洗っていますか？

11月の身体測定と一緒に、全校で手洗いの勉強をしました。汚れが落ちにくい部位はどこかを予想して、効果的な手洗いについて学ぶことができました。

食パンを使った実験では、手洗い後に食パンを触ってどのくらいカビが生えるかを観察します。どの学級が上手に手を洗えているのでしょうか？保健室前に掲示をしているので結果をお楽しみに！

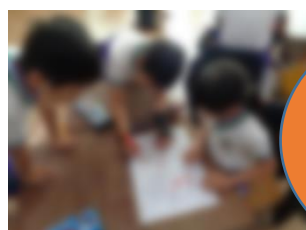
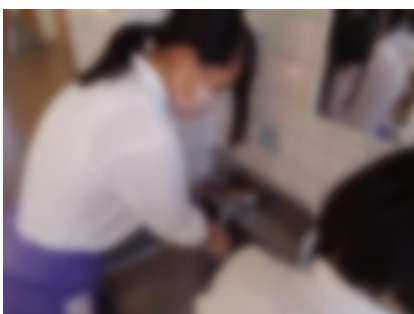
まずは石けんを  
あわだ だいいじ  
泡立てるのが大事！



てくび わす  
手首も忘れちゃ  
だめだよ！



おやゆび  
親指は  
あらい  
バイクで洗うよ



ゆび  
指のあいだが  
あらいにくいん  
じゃない？

