

# ほけんだより

令和2年1月20日  
豊橋市立小沢小学校  
No.10

## けいほうはつれいちゅう △インフルエンザ警報発令中△

先週から、小沢小でインフルエンザが大流行しています。十分な睡眠・栄養をとって免疫力を高めること、手洗い、マスクの着用でウイルスを体の中に入れないことを意識しましょう。

### てあら じっけん 手洗い実験をしました

学校薬剤師の村松先生にご協力いただき、保健給食委員が手洗い実験をしました。その様子をご紹介します。



この実験は、ATP検査といって、手の汚れ具合が数値で出るものです。①手を洗う前、②いつも通りの洗い方、③水で丁寧に洗う、④水+液体石けんで丁寧に洗う、という4つのパターンで、汚れ具合を見比べてみましょう！



#### ～Aさんの結果～

|                |      |
|----------------|------|
| ①手を洗う前         | 1210 |
| ②いつも通りの洗い方     | 762  |
| ③水で丁寧に洗う       | 52   |
| ④水+液体石けんで丁寧に洗う | 4    |

どんどん数値が下がったよ！  
水と石けんで丁寧に洗うと、こんなにきれいになるんだね！

#### ～B君の結果～

|                |      |
|----------------|------|
| ①手を洗う前         | 1054 |
| ②いつも通りの洗い方     | 1258 |
| ③水で丁寧に洗う       | 284  |
| ④水+液体石けんで丁寧に洗う | 2    |

あれ？いつも通り洗ったら、手洗い前より数値が上がっちゃった…。洗った手を、上着で拭いたのがいけなかったかな？

でも、4回目はすごくきれいになったよ！

#### <学校薬剤師 村松先生より>

いつも通りの洗い方では、手の汚れが残っていましたね。これからは、水と石けんで丁寧に洗いましょう。また、上着や、汚れたハンカチで手を拭いてしまうと、せっかくきれいに洗った意味がなくなってしまいます。毎日、清潔なハンカチを持ってきてくださいね。

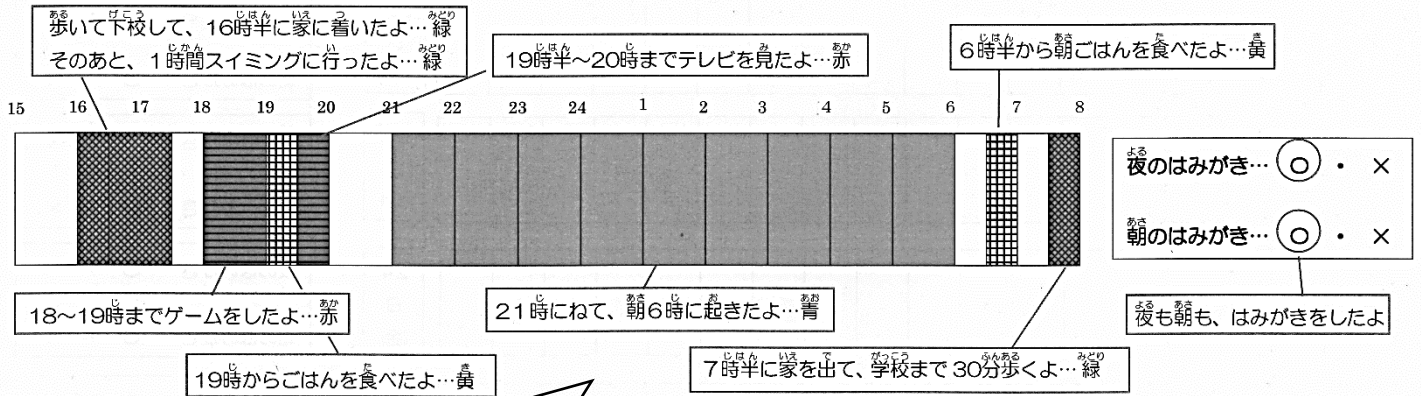


よぼう  
インフルエンザ予防のために、  
丁寧に手を洗いましょう！！

# せいかつ ようす きろく 生活の様子を記録しよう！

あす いつかかん せいかつてんけん おこな ぜんかい おな いえ かえ つぎ ひ あさ せいかつ ようす  
 明日から5日間、生活点検を行います。前回と同じように、家に帰ってから次の日の朝までの生活の様子  
 を色分けして記録してもらいます。自分の生活を見直しなが、色をぬってみてくださいね。

- 睡眠時間 → 青
- テレビやゲームなど電子メディアの利用をしている時間 → 赤
- 食事の時間 → 黄
- 部活動、登下校、習い事、外遊びなど、体を動かしている時間 → 緑



はつくそくせい じかん せいみんちゆう からだ せいちゆう  
 発育測定時間に、睡眠中に体を成長させるホルモンがたくさん出る時間があること、  
 脳の記憶を整理する時間があることを話しました。ぐっすり眠ることができるよう、  
 寝る直前のテレビやゲームは控えてくださいね！

- <前回の感想より>
- 早ね早おきががんばったよ。元気にすごせたよ。(2年女子)
  - 睡眠の青色が少なく、朝起きるとだるいので、もっと早く寝たい。(5年女子)
  - 金曜日はゲームをやりすぎてしまったので、寝る前にはやらないようにしたい。(6年男子)
  - 下校後に習い事の自主練をすると、緑色(体を動かす時間)が増えますよ。(保護者)
  - 夕食の前にゲームをしていることが多いから、その時間に明日の準備をすればいいですよ。(保護者)

## ❄️❄️❄️ 保護者の皆様へ ❄️❄️❄️

インフルエンザの流行が続いています。ご家庭でも、特に登校前の健康観察をしっかりと行っていただきますよう、よろしくお願ひします。また、本日から5日間、生活点検を行います。前回の生活点検では、「メディア利用時間を見直したい」という感想が多くありました。今回も、十分な睡眠時間を確保するために、家庭での時間の過ごし方を見直していただく機会となれば幸いです。お子様がインフルエンザ等で体調を崩している場合、記録は無理のない範囲で構いません。記録の補助や、点検後のコメント記入など、お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力よろしくお願ひいたします。