

ほけんだより

おおさか し りつかん ぽくしょうがっこう
大阪市立菅北小学校

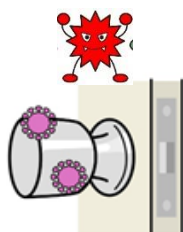
れい わ ねん がつごう
令和3年11月号

11月15日(月)～19日(金) **元気モリモリ週間**

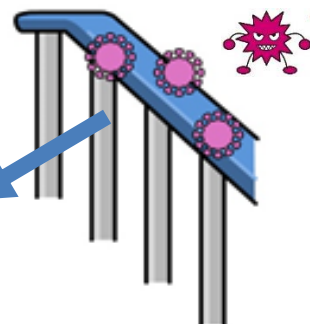
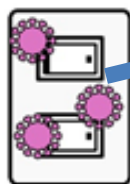
元気モリモリ週間は、自分の生活を振り返り、元気に過ごす健康習慣を身に付ける一週間です。元気チェックカードにできるだけ〇がたくさんつくように、ていねいな手洗いを心がけましょう。また、天気の良い日は運動場で元気にからだを動かし、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

◇◆◇どうして手を洗うの？◇◆◇

机やドアノブ、階段の手すりなど、様々な物に触れることにより、自分の手にも細菌やウイルスが付いている可能性があります。その手で無意識のうちに目や鼻、口を触ることによって、細菌やウイルスが体の中に入ってしまう、体の抵抗力が弱っていると病気になってしまうこととなります。こまめに石けんでていねいに手を洗うようにしましょう。



ウイルスなどがついた手で口や鼻を触ったり、目をこすったりすると、粘膜からウイルスに感染してしまいます。



●○●どうして石けんで手を洗うの？●○●



石けんには、汚れを落とすだけでなく、細菌やウイルスを殺す働きもあります。特に「あわ」は、皮膚にぴったり付いた汚れや細菌・ウイルスをうかして、取り除く力があります。

泥や食べ物などで汚れた、目に見える汚れは水だけでも落ちますが、しわの中や爪の間の汚れ、細菌やウイルスなどは石けんをあわ立てて洗わないときれいには落ちないのです。



▼△▼どんな時に手を洗うの？▼△▼



がっこう
学校に
とうごう とき
登校した時



やす み じ かん
休み時間の
まえ あと
前と後



トイレの
あと
後



きゅうしょく まえ
給食の前



そうじの
あと
後