



令和6年1月17日  
手良小学校 保健室

2024年もよろしくお願ひいたします。今年も笑顔あふれる一年になることを願っております。

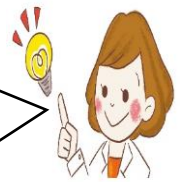
感染症の流行も現在は落ち着いていますが、まだまだ油断はできません。手洗いや換気をしたり、規則正しい生活リズムで免疫力を高めるなど、自分にできることを続けていきましょう。



## ★2月に発育測定があります

2月5日(月)	1,2年生
2月7日(水)	3,4年生
2月9日(金)	5,6年生

今年度最後の測定です。半袖半ズボンの準備を忘れないようにお願いします。  
また、すぐに衣服の着脱ができるように、長袖長ズボンの下に着ておくと、とてもスムーズです。



## ★正しい手洗いができていますか？

**感染症対策にはやっぱり手洗い!**

石けんを泡立ててすみずみまで! 二度洗いが効果的!

最後はよく洗い流して 水気をふきとる

### 石けんのしくみ

汚れを落とすのは石けんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、皮膚についた病原菌を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

### 泡立たせるのが大切

たくさん泡立てさせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

### 手洗いのポイント

指先、指の間、手の平のしわ、親指、手首を意識して洗いましょう。また、手洗い後は、きれいなハンカチ等でふきとりましょう。

## 「ポケットハンド」を していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思ってもいれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

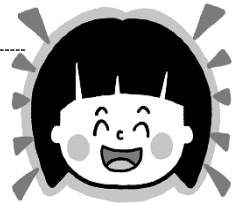
寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



## ★自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ・・・」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。そこで、少しでも自分を好きになる方法を紹介합니다。ぜひ試してみてくださいね。

- ①誰かと自分を比べない【自分は自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと！】
- ②自分をほめよう【小さなことでもOK】
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる【疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう】



## ★免疫力アップのために



### 腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。  
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！



### 腸内環境を整えるには



#### 【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



#### 【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

## ★新型コロナウイルス簡易検査キットのご寄付について(お知らせ)

株式会社 医学生物研究所 様より、伊那市に新型コロナウイルス抗原検査キットをご寄付いただき、各学校へ配付されました。手良小学校では保健室に保管をしてあります。体調不良で早退をする場合等、ご希望があれば検査キットをお渡ししますので、お声がけください。

## ★7つのまちがいをさがそう

