

ほけんだよい

おうちの人と一緒に読んでね!
知立市立ハツ田小学校
令和7年1月吉日
No. 11



あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことはできましたか？
冬休みの間、生活リズムが乱れてしまった人もいるのでは…？朝、寒くて布団から出るのが辛いですが、「まずは早く起きることから！」がんばりましょう。早起きをすれば、自然と夜も早く寝られますよ♪少しずつ「学校モード」に切り替えることができるようにしよう！

1月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう

水が冷たく、「ちょっと手を洗うのが嫌だな～」と思っている人もいるかもしれません。

11月に保健委員のみなさんが行った「手洗い実験」は覚えていますか？

いろいろな手の洗い方、拭き方をした手で食パンを触り、変化を観察しました。



- ① 水で5秒洗う → 服やズボンでふく
- ② 水で5秒洗う → きれいなハンカチでふく
- ③ 石けんで「てあらいのうた」にあわせて洗う → 服やズボンでふく
- ④ 石けんで「てあらいのうた」にあわせて洗う → きれいなハンカチでふく



①②③真っ黒に・・・

④ほとんど変わらず

「水でちゃちゃっと洗って終わり」はもちろんきれいになっていませんが、せっかく石けんできれいに洗っても、服やズボンでふいてしまうと、手を洗った意味がなくなってしまうことが分かりました。

せっけんを使って
「てあらいのうた」にあわせて洗う

きれいなハンカチでふく
(毎日忘れずに持ってきてね！)



休み時間や給食の前など、みんなで声をかけあって手洗いしてくださいね♪

1月7日は「七草爪(ななくさづめ)」の日

「七草がゆ」という言葉を聞いたことがある人はいらっしゃいますが、「七草爪」という言葉は聞いたことがありますか? 「七草がゆ」と同じく、1月7日に行われる日本の昔からの風習です。新年になり、初めて爪を切るのが1月7日がよいとされていました。

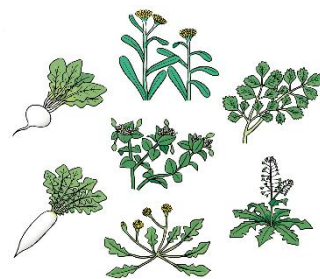
理由は…

・新年から「切る」ということはよい縁を切ってしまうと考えられていた

・昔は爪切りがなく、小さい刀などで切っていたため、けがをしやすかった

(新年にけがをすることは縁起が悪い)

・七草をゆでたあとの水に指先をつけ、邪気(悪いことを起こす見えないもの)を払い、爪をやわらかくしていた

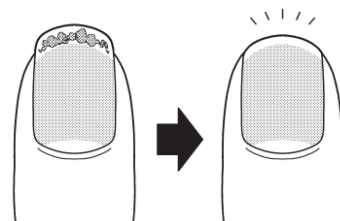


などいろいろな説があるそうです。

爪がのびたままだと、自分はもちろん、相手をけがさせてしまったり、

爪の間に汚れがたまりやすくなったりします。自分の爪を確認して、

のびている人は家で切ってきてくださいね!



1月身体測定のお知らせ

★体操服を忘れないようにしてください。

・長袖・半袖どちらでも大丈夫です。

・半袖の下に長袖シャツも着てきててもよいです。

★髪は高い位置でしばらないようにしましょう。

★結果は「成長の記録」でお知らせします。

どのくらい大きくなったか楽しみですね♪

1年	20日(火)
2年	1・3組 8日(木) 2組 19日(月)
3年	13日(火)
4年	1組 14日(水) 2組 20日(火) 3組 9日(金)
5年	14日(水)
6年	15日(木)
わかくさ	9日(金)

保護者の方へ



★嘔吐物・排泄物で衣類等が汚れてしまった場合、ウイルスの感染拡大防止のため、学校で洗うことができません。洗濯・消毒等は以下を参考に各家庭で行っていただくようお願いいたします。

嘔吐物や排泄物が付着した衣類等を消毒する方法

①まだ嘔吐物や排泄物が付着している場合は、0.1%の消毒液で拭きとる。

- ・拭き取る際に使ったものは二重にしたビニール袋に入れ、蓋つきのごみ箱や外のごみ箱に捨てる。
- ・ビニール袋の中に、さらに0.1%の消毒液を入れるとよい。

②0.02%の消毒液に30分以上浸したあと、他のものと分けて洗濯をする。

さらに高温の乾燥機を使ったり、アイロン(2分以上)をかけたりするのも効果的です。

500mlの水にペットボトルのキャップに1/2杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れる

500mlの水にペットボトルのキャップに2杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れる



★身体測定が終わりましたら、「成長の記録」をお渡しします。確認後、印を押してご提出ください。