



わくわく

りんどうヶ丘小学校
保健室
R5.10.4

朝夕、冷え始めましたね～。昼間との寒暖差や花粉などでアレルギー症状がでたり、体調を崩したりしやすい時期です。お子さんもですが、おうちの方もどうぞお気をつけてください。
さて、今回のテーマは『手を洗おう』についてです！

6 手を洗おう



先日、テレビで梅雨や夏場よりも今くらいの時期に食中毒が出やすいと言っていました。手洗いは、病気の予防の基本です！分かっていても……。特にトイレの後は子どもたちも忘れがちです。ご家庭でもお声かけください。また、ハンカチも必ず持たせていただきますようお願いいたします<(_ _)>

手洗いで救える命がある 10月15日は『世界手洗いの日』

世界で5才の誕生日を迎えられず亡くなる子どもの数は、年間520万人。その多くは予防可能な病気が原因と言われています。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの命を救うことができ、下痢で学校を休む子どもたちも、大幅に減らすことができます。

せっけんを使った手洗いは、自分の体を病気から守る、とてもシンプルな方法です。

unicef HPより

水洗いのみ



握った直後

500 → 1,100,000

3時間後

約600倍

石けんつけて30秒



握った直後

20 → 1,800

3時間後

実験してみたら・・・

水のみでササッと手洗いで握ったおにぎりと、せっけんをつけたしっかり手洗いで握ったおにぎりとは、3時間後の菌の数が約600倍の違いがありました。

わが家の4年生になる次男、爪をかむ癖があり、しょっちゅう口の中に指が入っています。気づいたら注意するのですが、無意識なんでしょうね～。しかも食事の時に、つい食べ物を手で触ってしまうんです。なかなかその癖が直らないのですが、そんな次男はよ～く胃腸炎やら風邪やらにかかります。わが家で最初にコロナにかかったのも次男でした。手から体の中にウイルスやら菌やら入るんだなあ実感します(--;)



※『南小国版 食育ピクトグラム』お子さんと一緒にぜひ見てください！





て あら 手を洗おう

手は、いろいろな場所や物をさわるので、見えないけれど、ウイルスや細菌がたくさんついています。



洗う前の手



水だけで洗った



せっけんで洗った

このような手で、顔をさわったり、食事をしたりすると、ウイルスや細菌が体の中に入って、病気を起こす原因になります。だから、とくに、

●食べる前 ●トイレのあと ●外から帰ったあと

には、しっかり手をあらいましょう！
せっけんをつけて、ていねいに洗い、よくすすいで、最後はきれいなハンカチなどでふきましょうね。

♪てあらい ソング (ドラえもののメロディーで)♪

みずでぬらして せっけんつけて あわだて 手のひら

ゴシゴシあらおう～

ゆびのあいだも 手のこうもあらおう さいごに ゆびさき

つめも あらおう～

みずできれいにすすいだら～

はいっ！きれいなハンカチ！

キラッキラッキラッ みんなで洗って きれいな手～



歌でおぼえれば、
洗い方をおぼえて、
楽しく手洗いができるよ