

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年10月21日 No. 10
文責：内野



手洗いは、自分を守る みんなを守る

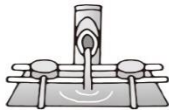
感染症の予防の一つに手洗いです。

みなさん、毎日ハンカチは持ち歩いていますか？
机の引き出しの中、ランドセルの中に入れておきませんか？

10月15日は「世界手洗いの日」でした。
手洗いについて、考えてみましょう。

手洗いは1,800年前からの習慣！

神社にお参りする時、
参拝の前に手を洗い、
口をすすいだことがあ



る人は多いのではないのでしょうか。実は
これが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川
で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化してと言われています。



約1,800年も前から、
手洗い・うがいは感染症
予防の習慣として、大切にされてきたんですね。



[ユニセフより引用]

世界で5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気で。

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100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、ユニセフや国、企業が力を合わせて取り組むことになり、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

今、溶連菌感染症も増えてきています。

手洗いも忘れずにしましょう。



毎日の
ハンカチ
チェックを
行います

ハンカチでふく

までが

手洗い

です

教室のドア、運動場の

土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものを触

るみなさんの手にはバイ

菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、

石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ

た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ

いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを

していませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

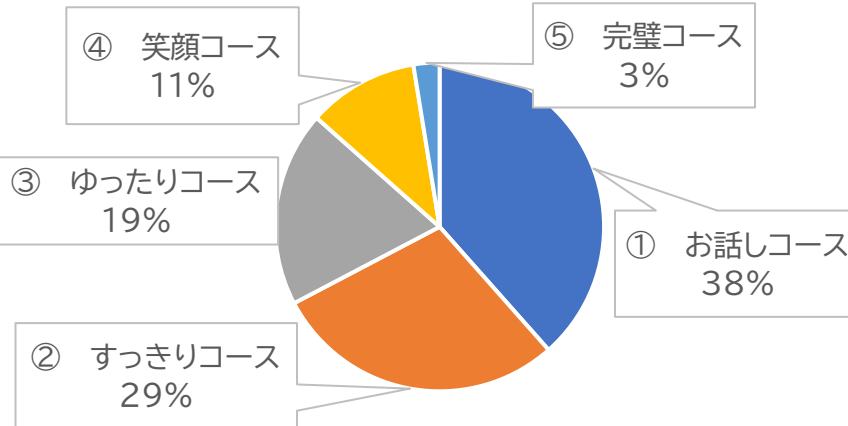
服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう



9月ワクワク団らん選んでチャレンジデーたくさんの感想ありがとうございました！
10月19日のトークの日も楽しく過ごすことはできましたか？

9月ワクワク団らん選んでチャレンジデー



どんな時間に使いましたか？

お話し・読書・トランプ・カード
ゲーム・あみだくじ・お手伝い・
勉強・散歩・お絵描き・運動



テレビをつ
けなくても
食べれた。

ママとお手紙交換をし
た。楽しかった。

自分でできて
よかった。

家族で色んな話を
して楽しかった。

学校であったことを
話した。みんなで
話して楽しかった。

自学をしてプリントを
したら早く解けるよ
うになった。

血洗いをしたら
喜んでくれた。

お母さんと弟と絵本
が読めてよかった。

早寝して早起きができ
たし、朝の準備がしやす
かった。

家族に一日の出来事を
話してすっきりした。

トイレ掃除。お母さんに
とてもほめてくれたか
ら、続けたいと思った。

～おうちの方からの感想～



テレビを消すと子供の話も
集中して聞くことができた。

テレビを観る時間を料理の
手伝いをしてくれ、その間も
色々話せたのが良かった。

夕飯の時、三人で共通の
思い出の話になり、
思い出しては大笑いしてい
て楽しい時間になった。

毎日何気なくテレビをつ
けての食事だが、消すと
自然と色々な話ができ、
良かった。

食事の手伝いをしてく
れたり、食事中的会話を
楽しむ等、家族で
良い時間が過ごせた。

普段はニュースを
見ながらの夕食で、話す
内容はニュースの内容ば
かりだったが、今日はテ
レビをつけずに夕食をと
り、学校での出来事を
詳しく話してくれた。
お友達の名前もたくさん
出てきた。

