

ほけんだより

感染症予防
特別号



令和6年1月29日 新地町立福田小学校 文責：長尾

冬はかぜや感染症が流行しやすい時期です。かぜや感染症を防ぐような行動ができるよう、1～3年生では「手洗い」や「咳エチケット」について学習しました。このほけんだよりで学習をふりかえりつつ、他の学年の授業ものぞいてみてください。

ねんせい
1年生

手をきれいにあらおう



「外から帰った後」「食事の前」「トイレの後」みんなは何してる？
「手あらい！」

どうして手をあらうの？
「かぜひかないように！」
「ばい菌とか落とすため」



ふだん、きれいに手を洗っているか、確認しよう。
「洗えてない・・・」「やだ～」
どうしたらきれいに洗えるかな？

手についたウイルスや菌は目・鼻・口から体に入ります。そうすると・・・
「インフルエンザになる！」
「かぜをひく」
だから、手洗いって大切。
「水だけ」「石けんを使う」手洗いの仕方、落ち方も全然違います。



あらいのこしはどんなところに多い？
「手のひら！」「つめもある」

～手洗い6つのポーズ～

「手のひら」を洗う
おねがいのポーズ

「手のこう」を洗う
かめのポーズ

「指の間」を洗う
お山のポーズ

「指の先」を洗う
おおかみのポーズ

「親指」を洗う
バイクのポーズ

「手首」を洗う
つかまえたのポーズ

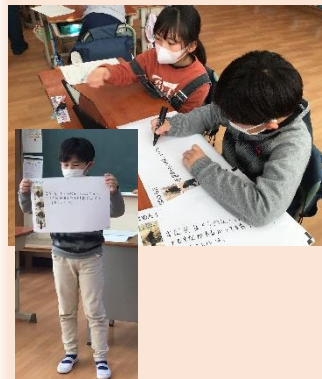


「きれい！」「ゆびのとこ落ちた」
「まだあるけど、きれいになってきた」

ねんせい
2年生

手あらいアドバイスをしよう

みんなに「西牧先生の生活」を見てもらいます。気づいたことはあるかな？
「手あらってないと、ばい菌入る！」
「せっけん使ってあらったほうがいい」
では、みんなから西牧先生にアドバイスをしてみましょう。

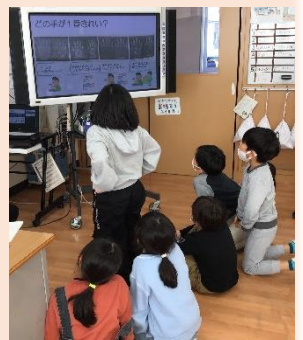


どんなアドバイスがあった？
「手をあらってから目のゴミをとったほうがいいよ」
「せっけんをつけてあらってね」
「ハンカチで手をふいたほうがいいよ」
「せっけんで、6つのポーズをして、ハンカチでふいてからごはんを食べたほうがいいよ」
「あらいおわったら、しょうどくをしたほうがいいよ」

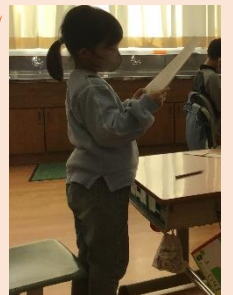
～消毒について～

手をきれいにするためには「手洗い」と「消毒」どっちが大切？
「手あらい！」「いや、しょうどく」
「しょうどくだと思う！」

ある小学校の実験では「手洗い」よりも、「消毒だけ」の手にはウイルスがたくさん残ったという結果になりました。



「消毒」はウイルスの作用を弱くする働きがある（ノロウイルスなど効かないものもある！）ので、まずは「手洗い」でしっかり洗い流し、それでも残ってしまったウイルスを「消毒」で弱くすることが大切！



「トイレの後には、6つのポーズで手をあらいたいです」
「かぜをひかないように、しっかり手をあらいます」

ねんせい
3年生

クラスのみんなを
かぜ・感染症から守ろう！



かぜやインフルエンザ・コロナになったときって、どんな症状が出た？
「熱が40℃くらいあった」「咳が出た」「のどが痛かった」

3年生は学級閉鎖になったこともあったね。どうしてかぜや感染症が広がるのかな？ 広げないためにはどうしたらいいか、考えていこう。

かぜや感染症はどうやって広がる？ どうやって防げばいいと思う？
「咳やくしゃみで広がる！」「接触でも広がるよ」「マスクをつけて、手洗いをすることが大切だと思う」



3年生は昨年「手洗いの仕方」を学習しました。覚えているかな？
もう一度自分の手洗いがきちんとできているか、確認しよう。
「うわ！全然落ちてない」「手の甲がまだ洗えてない」「爪も汚い…」



次は手洗い6つのポーズで手を洗おう。
「さっきより全然きれいになった！」
「まだ少し汚れているところある」



かぜや感染症を広げないためにはまだ必要なことがあります。
ウイルスは咳で約3m、くしゃみで約5m飛ぶこともあります。防がないと、教室中にウイルスが飛んでしまうね。どうやって防ぐ？
「マスク！」「あとは何だ…？」



- ①まずは「マスク」
- ②そして「ひじのうらでおおう」
→手のひらでおおうと、ウイルスがいろんなところにくっつきやすくなるから×
- ③最後に「ハンカチやティッシュでおおう」



この3つを『咳エチケット』といいます。自然とできるようにになると、かっこいいですね。



～手洗い6つのポーズ～



参考：花王次世代育成

♪歌もあります。知りたい人は保健室まで。
知っている人は、歌に合わせて洗ってみましょう。

感染症を予防するために…

換気をしよう

対角線上の2カ所を開ける

体温をあげよう

- 白湯やスープを飲む
- しっかり湯船に浸かる
- 運動をする
- 3首を温める

笑おう

声を出して笑うと、免疫を高めるNK細胞の活性化に！

乾燥を防ごう

- 加湿器を使う
- こまめに水やお茶を飲む

手洗い時にはうがい

- 手洗いは「食べる前」「外から帰った後」「トイレの後」に
- うがいは、「あ～」と声を出しながら

食事を見直そう

特に、「野菜」や「果物」を積極的に食べる

しっかり寝よう

- ねる1時間前にはゲームやネットをやめる
- できれば9時間以上睡眠時間をとる