

# 12月保健だより

学校 HP に保健室の様子も UP しています♪



令和2年 12月 15日 熊谷市立星宮小学校保健室 第10号

## 今年も残すところ、あとわずか・・・!

今年もあと少しで終わりです。みなさんにとって2020年はどんな一年でしたか? 楽しいこと、嬉しいこと、悲しいこと、悔しいこと…色々なことがあったと思います。ぜひ一年をふりかえってみてください。2021年も色々なことがつまったステキな一年になりますように…♪

## もうすぐ冬休み! こんなことに気をつけよう!

### 食べすぎ・飲みすぎ注意!



クリスマスにお正月と、冬休みにはおいしいものを食べたり、甘いジュースを飲んだりする機会がたくさん…。いわゆる正月太りに注意です。

### 夜ふかしのしすぎに注意!



年末年始にはおもしろいテレビ番組がたくさんやっていたついつい夜遅くまで見てしまうかもしれません。気をつけよう!

### 感染症を予防しよう!



ぐあいが悪くて冬休み中にもできなかった…。なんて残念なことにならないためにも、手洗い・うがい・マスク・換気器で予防しよう!

### すすんでからだを動かそう!



冬休み中、家でずっとゴロゴロだらだら…していると、体がなまってしまいます。家事のお手伝いなども、“自らすすんで”できるといいですね♪

## 一年の計は元旦にあり!

この言葉を知っていますか? 一年の目標や計画は最初の日である元旦に立てるのがよい、という意味のことわざです。ぜひ、1月1日には「この一年はこんなことをがんばるぞ!」など目標を立てて、それを実現するために一年間がんばってほしいと思います♪

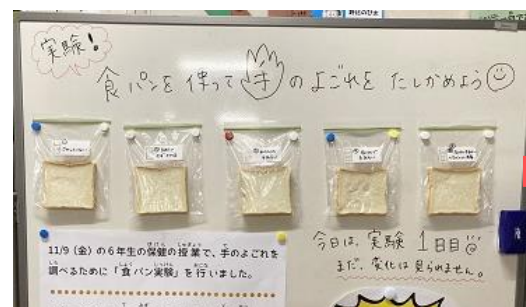


## 「食パン実験」をおこないました!



食パン実験とは・・・あらっていない手、水のみであった手、石けんを使ってあらった手、石けんであったあとにアルコールで消毒した手のそれぞれの手でさわったパンが、どのように変化するかを見る実験です。この実験で、手についている目には見えないバイキンが、パンにどのような影響をあたえるのかがわかります。

11月9日(1日目)



11月16日(8日目)

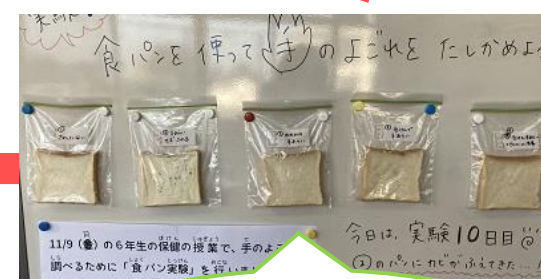


あらわずにさわったパンに点々とカビが生えてきました!

11月23日(15日目)



11月18日(10日目)



石けんであらった手でさわったパンにも。あらわずにさわったパンは、色とりどりのカビだらけです。

水のみであらった手でさわったパンにもカビが生え始めました。

実験からわかったこと…手には、目には見えないよごれがたくさんついてる!

こまめに石けんでしっかりと手をあらうことが大切!

今回は石けんであらった手でさわったパンにもカビが生えてしまいましたが、もっとしっかりとあらうことができればカビは生えなかったのかな?と思います。石けんをただつけるだけでなく、正しい方法であらうことが大切です。実験に協力してくれた6年生のみなさん、ありがとうございました!

