











ほけんだより


令和3年2月19日 熊谷市立星宮小学校保健室 第12号

正しい手洗い もう一度確認を

新型コロナウイルス感染症が日本でも確認されてから、早くも一年以上が経ちました。みなさんには、手洗い、マスク、換気、検温など、いつもたくさんの対策をしてもらっています。一年経った今、もう一度正しい手洗いについて復習してみましょう。

～「あわあわ手あらいのうた」に合わせてやってみよう！～

| | | | |
|---|--|---|--|
| ①  石けんを手にとって… | ②  手のひらごしごし | ③  手のこうごしごし | ④  指の間をすりすり |
| ⑤  指先・爪をぐりぐり | ⑥  親指キュッキュツ | ⑦  手首をぐりぐり | ⑧  水できれいに流そう♪ |

きちんと洗うと、30秒くらいはかかります。最後はきれいなハンカチでしっかりふいてね！ 

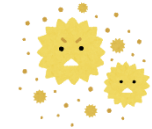
「手洗いチェッカー」保健室にあります♪



手洗いがしっかりできているのかをチェックするために、「手洗いチェッカー」というものを保健室に用意しました。汚れの代わりとなる専用のクリームを手にもり、その後いつも通りに手を洗います。洗い終わった手を特殊なライトに当てると…洗い残した部分が青白く光ります！



1年生は、授業の中でみんなで作ってみました。しっかり洗っているつもりでも、洗い残しがありました。特に爪のところや指など！
やってみたい人は保健室で先生に言ってくださいね✿



今年も花粉の季節がやってきた…！

春が近づいてくると同時にやってくる、憎きアイツ。そう、花粉症です。そろそろくしゃみや鼻水が出たり、目がかゆくなったりしてきた人もいないでしょうか。今回は、そんなツライ花粉症を少しでも楽にする方法を紹介していきます。



マスクをして花粉をガード！



吸い込む花粉の量を減らすために、マスクは必需品。花粉が入りこまないよう、顔にぴったりとフィットするマスクを選ぶようにしましょう。

ガラガラうがいで追い出そう！



のどについた花粉を体の外に追い出すために、家に帰ったらガラガラうがいをしよう。少し怖いけど、鼻うがいもとても効果的です。

顔を洗ってスッキリと！



帰宅後には手洗い・うがいと一緒に、花粉のついた顔も洗いましょう。専用の目薬などを使って、目の中も洗うとよりスッキリします。

すべすべした服を着るべし！



外に出るときは、表面がすべすべした素材の服を着るのがオススメ。花粉が付きにくいのです。また、頭を花粉から守るために帽子をかぶるのもよいです。

ていうかそもそも花粉症って一体何なの？

スギやヒノキなどの植物の花粉が体にたくさん入ってくると、体が「悪いやつが入ってきた！」とカンちがいをし、くしゃみや鼻水、涙などを出してしまいます。花粉症は、いつ発症するかわからないので、現在花粉症ではない人も、今後、なる可能性があります。「これってもしかして…？」と思った人は、一度耳鼻科のお医者さんにかかってみるのをおすすめします。



今月のひとこと



2月はいろいろなクラスに行き、授業を行っています。お話するテーマは学年によって様々です。私はふだん授業をやることはほとんどないため、授業中のみなさんの様子がとても新鮮です。授業の最後書いてもらう感想を読むと、「〇〇さんからは、こんな素敵な言葉が出てくるんだ」「〇〇さん、こんなことまで考えてくれてたんだ！」などなど、嬉しい発見がたくさんあります。今年度もあと少し。みなさんの素敵なお話がもっと見つかりますように♪